แนวปฏิบัติ ใน สติปัฏฐาน



สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

สถิติในการพิมพ์
แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

พิมพ์ครั้งที่	๑/๒๕๑๘	ไม่ปรากฏหลักฐาน		
พิมพ์ครั้งที่	๒/๒๕๒๕	จำนวน	๓,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๓/๒๕๒๙	จำนวน	๓,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๔/๒๕๓๓	จำนวน	๓,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๕/๒๕๓๖	จำนวน	๔,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๖/๒๕๔๐	จำนวน	๕,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๗/๒๕๕๓	จำนวน	๑,๐๐๐	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่	๘/๒๕๕๕	จำนวน	๒,๐๐๐	เล่ม

แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)

แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน.-- พิมพ์ครั้งที่ 8.

กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2555.

170 **หน้า**

I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 974-580-766-4

พิมพ์ครั้งที่ ๘/๒๕๕๕ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายจิรายนต์ สังฆสุวรรณ

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา

อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔

แผนกจำหน่าย ๐-๒๒๘๑-๑๐๘๕, ๐-๒๖๒๙-๑๔๑๗ ต่อ ๑๐๖

คำนำ

หนังสือ "แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน" นี้ ได้เคยพิมพ์แล้วหลายครั้งแต่ยังมีผู้ต้องการอยู่ นายกระแสร์ ภังคานนท์ ได้มีจิตศรัทธาบริจาคทรัพย์เพื่อพิมพ์ขึ้นอีก อุทิศส่วนกุศลให้ นายอิ่ม ภังคานนท์ และนางจำเรียง ภังคานนท์ ผู้บิดามารดา และได้มอบไว้เพื่อให้แก่ผู้ต้องการอ่านปฏิบัติ

เหตุที่ปรารภแสดงเรื่องนี้และวิธีแสดงได้กล่าวไว้ในบันทึกท้ายเล่มด้วย มีข้อที่ควรกล่าวย้ำคือแนวที่แสดงนี้แสดงตามแนวธรรมในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งประมวลข้อปฏิบัติส่งกันขึ้นไปตามลำดับ เป็นที่นับถือของนักปฏิบัติธรรมทั่วไป อาจมีผู้เห็นว่าไม่เหมาะ ไม่มีประโยชน์ที่จะอ่านจะปฏิบัติ เพราะจะทำให้จิตใจเบื่อหน่ายหดหู่ แต่ผู้เห็นเช่นนี้น่าจะเป็นเพราะกลัวไปก่อนที่จะได้อ่านพิจารณา เหมือนอย่างกลัวที่จะรู้ความจริง หรือกลัวที่จะให้แพทย์ตรวจโรค หรือไม่กล้าลืมตาเพราะกลัวที่จะมองเห็น กลายเป็นคนหลับตาในที่ซึ่งควรจะลืมตาดู จึงมิใช่วิสัยของคนฉลาด ถ้าได้ลองอ่านไปโดยลำดับก็จะพบความจริงเกี่ยวกับภาวะที่เป็นเงื่อนงำหรือปมยุ่งยากของจิตใจ เรียกสั้น ๆ ว่า "ปมทุกข์" และอาจจะพบวิธีคลี่คลายพร้อมทั้งวิธีป้องกัน เมื่อได้ทดลองปฏิบัติดูก็จะสามารถแก้ทุกข์ใจของตนเองตามทางพระพุทธศาสนา และจะได้รับธรรมปีติอย่างที่ไม่เคยได้รับมาก่อน

ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้เพิ่มคาถาชินบัญชรฉบับลังกาและฉบับไทย ปรับปรุงใหม่พร้อมทั้งคำแปลเข้าด้วย



วัดบวรนิเวศวิหาร
กันยายน ๒๕๑๘

สารบาญ

แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

ครั้งที่ ๑

กรรมฐาน

คำว่า **กรรมฐาน** แปลว่า ที่ตั้งของการงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ. โดยปกติ จิตใจของทุก ๆ คน ย่อมคิดไปต่าง ๆ คิดไปในเรื่องโน้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง และเรื่องที่คิดนั้นก็เป็นเรื่องที่จะชักนำให้เกิดราคะ (ความติด ความยินดี) หรือโลภะ (ความอยากได้) บ้าง ให้เกิดโทสะ (ความโกรธแค้นขัดเคือง) บ้าง ให้เกิดโมหะ (ความลุ่มหลง) บ้าง, ฉะนั้น จิตใจจึงประกอบด้วยราคะหรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง, ตามเรื่องที่คิดไปนั้น ๆ. จิตใจจึงผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยเรื่องต่าง ๆ และผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นอาจิณ, จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ ไม่ตั้งมั่น เหมือนอย่างน้ำในทะเลที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ หาเวลาที่จะสงบได้ยาก อีกประการหนึ่ง เมื่อจิตใจของบุคคลประกอบด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้น ก็เป็นจิตใจที่ลำเอียงไม่รู้อะไรตามความเป็นจริง จะสันนิษฐานอะไรให้ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ไม่ได้, กล่าวคือ เมื่อจิตใจมีราคะหรือโลภะอันเป็นกิเลสข้างให้ติดให้ยินดีให้อยากได้ เป็นไปในฝ่ายที่ชอบ, เมื่อชอบในสิ่งใดแล้ว ก็ย่อมลำเอียงไปในสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้น หรือว่าดีโดยมาก สุดว่าจะชอบมากหรือชอบน้อย, ถ้าชอบที่สุดก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นดีที่สุด ถ้าชอบมากก็จะต้องเห็น

สิ่งนั้นดีมาก ถ้าชอบน้อยก็จะเห็นสิ่งนั้นว่าดีน้อยตามแต่ชอบ, เมื่อจิตใจลำเอียงไปเช่นนี้ ความสันนิษฐานของใจก็จะต้องสันนิษฐานว่าสิ่งนั้นเป็นของที่ดี ถึงสิ่งนั้นจะเป็นของที่ไม่ดีแต่ก็เห็นว่าดี เพราะจิตใจมีความลำเอียงไปข้างชอบเสียแล้ว อีกทางหนึ่ง ถ้าจิตใจประกอบด้วยโทสะอันเป็นข้างไม่ชอบหรือว่าข้างชัง ก็ย่อมจะลำเอียงไปทางนั้น ถ้าชังที่สุด ก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีที่สุด ถ้าชังมากก็จะเห็นสิ่งนั้นไม่ดีมาก ถ้าชังน้อยก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีน้อย ตามแต่จะลำเอียงไปในทางชังอย่างไร. ถ้าจิตใจประกอบไปด้วยโมหะ (ความลุ่มหลง) ก็ยิ่งจะไม่เห็นความจริงในสิ่งนั้น เหมือนอย่างมีตาอันมืดมัว มองไม่ชัด ไม่อาจสันนิษฐานลงไปให้ถูกต้องได้ ถ้าจะสันนิษฐานลงไปก็จะสันนิษฐานผิดจากความเป็นจริง เพราะว่าจิตใจมืดมัวอยู่ด้วยอำนาจของโมหะ (ความหลง) เสียแล้ว. เพราะฉะนั้น ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ นอกจากจะทำจิตใจให้ไม่สงบไม่ตั้งมั่นแล้วยังบังปัญญา ทำให้ไม่เกิดปัญญา คือความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง. ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงแสดงกรรมฐาน คือที่ตั้งของการงานทางใจไว้ ๒ อย่าง คือ:–

สมถกรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะคือให้สงบ.

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ อันจะทำใจให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง.

สมถกรรมฐานนั้น เป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบจากราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อน เพื่อให้

จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น, ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือ เมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมาย ก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง ดังที่กล่าวมาแล้ว, เมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียงจะพินิจพิจารณาดูอะไร ก็จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป.

สรณะ

ในการที่จะปฏิบัติในกรรมฐานทั้ง ๒ นี้ เบื้องต้นก็จำเป็นที่จะต้องมีที่พึ่งของจิตใจ และจะต้องมีที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินสำหรับเหยียบ, ที่พึ่งของจิตใจนี้ ก็คือ **พระรัตนตรัย** อันได้แก่ พระพุทธเจ้า **พระธรรม** **พระสงฆ์** ในเบื้องต้นก็ให้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของจิตใจอย่างแท้จริง, การที่จะถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของจิตใจอย่างแท้จริงได้นั้น ก็จะต้องระลึกรู้พระคุณของท่าน ตั้งพระคุณของท่านไว้เป็นเบื้องต้นว่า พระพุทธเจ้านั้นท่านเป็นผู้ตรัสรู้จริง พระธรรมนั้นเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ได้จริง พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรม จนบรรลุผลได้จริง, การที่จะมีความรู้สึกซาบซึ้งในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ดังกล่าวนี้อย่างแท้จริง ก็จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ซาบซึ้งในพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงออกมานั้น เป็นข้อ

ชี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ร้อนได้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย, เมื่อมีความรู้ซาบซึ้งในพระธรรมเท่าใด ก็ยิ่งจะมีความรู้ซาบซึ้งในองค์พระพุทธเจ้าเท่านั้นว่าพระองค์เป็นผู้ที่ตรัสรู้จริง. ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งสำหรับใจโดยแท้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย. การมีสรณะดังกล่าวนี้เป็นปุพพภาค คือเป็นส่วนเบื้องต้น ของการปฏิบัติในกรรมฐานเป็นประการแรก, เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่าน ได้ตั้งใจถึงพระพุทธ-เจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งของจิตใจ, ตั้งความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยไม่คลอนแคลน, มีความเชื่อมั่นในทางปฏิบัติของตน โดยเฉพาะก็คือในกรรมฐานที่ตั้งใจปฏิบัติอยู่นี้ ว่าเป็นทางปฏิบัติที่จะเป็นทางให้เกิดความสงบ ให้เกิดปัญญา เป็นที่พึ่งของตนได้อย่างแท้จริง.

ศีล

ต่อจากนี้ ก็ให้มีที่ตั้ง ซึ่งเหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินของจิตใจได้แก่ศีล ศีลนี้ โดยตรง ได้แก่ความที่มีจิตเป็นปกติเรียบร้อย ไม่ถูกกิเลสอะไรฉุดชักไปที่จะให้เกิดเจตนา คือ ความจงใจ จะทำหรือจะพูดในทางที่ผิดต่าง ๆ แม้ในเวลาอื่นอาจจะรักษาความปกติเรียบร้อยของจิตใจไว้ไม่ได้ อันเกี่ยวด้วยธุรกิจที่จะต้องประกอบกระทำต่าง ๆ แต่ในเวลาที่เข้าสู่ที่ปฏิบัติก็ให้ตั้งใจให้มีวิรัติเจตนา คือความตั้งใจงดเว้นขึ้นว่า จะไม่ประพฤติล่วงละเมิดในทางที่ผิดต่าง ๆ เป็นต้นว่าจะไม่ประพฤติล่วงละเมิดในศีล ๕ โดยเฉพาะก็ในเวลานี้ รักษาจิตใจนี้

ไว้ให้เป็นปกติ ให้เรียบร้อย ไม่ให้ถูกฉุดชักไปในทางผิดในทางเสีย ต่าง ๆ เมื่อรักษาจิตใจให้เป็นปกติเรียบร้อยดังนี้ได้ ก็ชื่อว่าเป็นศีล เป็นศีลอยู่ในปัจจุบัน, เมื่อเป็นศีลอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็เท่ากับว่ามีแผ่นดินซึ่งเป็นภาคพื้นเป็นที่ตั้งของจิตใจ เมื่อจิตใจมีแผ่นดินคือศีลเป็นภาคพื้นอยู่ดังนี้ พร้อมทั้งมีสรณะคือที่พึ่งในอันที่จะป้องกันมารต่าง ๆ ซึ่งจะมาทำลายการปฏิบัติ ก็เป็นโอกาส คือเป็นช่องที่จะปฏิบัติในกรรมฐานดังกล่าวนั้น สืบต่อไป.

๔ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๒

สติปัฏฐาน

สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่แสดงการปฏิบัติทางจิตใจโดยตรง จนถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เป็นทางอันเดียวที่จะให้ก้าวล่วงความโศกความคร่ำครวญ ที่จะให้สิ้นความทุกข์โทมนัส ที่จะให้บรรลุธรรมะที่พึงบรรลุ จนถึงที่จะให้ทำให้แจ้งพระนิพพาน, ฉะนั้นสติปัฏฐานนี้จึงให้สำเร็จได้ทั้งสมถะ ทั้งวิปัสสนา แต่ในเบื้องต้นควรทำความเข้าใจให้สัมพันธ์กันก่อน ว่าจะเป็นกรรมฐานได้อย่างไร.

ได้กล่าวแล้วว่า คำว่า **กรรมฐาน** นั้น แปลว่า ที่ตั้งของการงาน คือที่ตั้งของการงานทางใจ ฉะนั้นในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจะให้ใจมีกรรมฐาน คือใจมีที่ตั้ง ก็จำเป็นที่จะต้องหาที่ตั้งไว้ให้ใจ และก็ตั้งใจไว้ในที่นั้น, ที่ตั้งที่จะหาให้ใจตั้งไว้นั้น จะหาที่ไหน คือจะตั้งใจไว้ในที่ไหน ถ้าจะตั้งใจไว้ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมะ คือเรื่องต่าง ๆ ในภายนอก รูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นก็จะนำกิเลสเข้ามาสู่ใจ ใจก็จะประกอบด้วยกิเลสไม่เป็นกรรมฐาน เพราะฉะนั้น เรื่องที่ตั้งของใจนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญจะต้องหาว่าจะตั้งใจไว้ในที่ไหน หรือว่าจะเอาอะไรเป็นที่ตั้งของใจ ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ให้ตั้งใจไว้ที่ตัวของเราเอง ที่ตั้งของใจนั้นก็อยู่ที่ตัว

ของเราเอง ไม่ให้ไปตั้งไว้ข้างนอก ต้องตั้งไว้ข้างใน ที่ตัวของเราเอง ที่เรียกว่าตัวของเราเองนั้น ก็เป็นการพูดรวม ๆ เมื่อจำแนกออกไปก็คือ ตั้งใจไว้ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต และที่ธรรมะในตัวของเราเอง คือทุก ๆ คนมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรมะอยู่ในตัวของเราเองอย่างบริบูรณ์ กล่าวคือ

กาย

เมื่อกลับมาพิจารณาดูที่ตัวของเราเอง ดูข้างนอกเข้าไปข้างใน ในตอนแรกก็จะพบกาย กล่าวคือจะพบว่าตัวเราเองนี้มีการหายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ อันจะขาดเสียมิได้ ทั้งในเวลาตื่นอยู่ ทั้งในเวลาหลับ ทั้งจะต้องมีอิริยาบถ คือ มีเดิน มียืน มีนั่ง มีนอน อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง อย่างเช่นในบัดนี้ก็อยู่ในอิริยาบถนั่ง นอกจากนี้ยังมีอิริยาบถย่อย ๆ เช่น มีการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ในเมื่อเดิน มีการเหลียวมีการแล และมีการคู้ส่วนขาส่วนแขน ดังที่นั่งอยู่นี้ก็ต้องมีการวางเท้าอยู่ในท่าที่นั่งโดยปกติ และยังต้องมีอาการอย่างอื่นอีก ทั้งรูปกายอันนี้ก็ประกอบด้วยอวัยวะอาการทั้งภายใน ทั้งภายนอก เช่น ที่เป็นส่วนภายนอกก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เป็นส่วนภายในก็มี เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ดี ไต หัวใจ เป็นต้น อวัยวะร่างกายเหล่านี้เมื่อสรุปลงไปแล้ว ส่วนที่แข้นแข็งก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุลม เมื่อธาตุทั้งหลายยังคุมอยู่โดยปกติ ร่างกายก็เป็นปกติ เมื่อธาตุทั้งหลาย

สลาย เช่นว่าเมื่อธาตุลมดับ ดับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ร่างกายนั้น ก็เป็นร่างกายที่ตาย ทิ้งไว้ไม่ช้าก็จะขึ้นพอง และส่วนต่าง ๆ ก็จะสลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็จะเหลือแต่กระดูก และกระดูกนั้นในที่สุดก็ผุป่นไปหมด เป็นอันว่าเดิมร่างกายนี้ไม่มี ในที่สุดก็จะกลับไม่มีไปตามเดิม นี้เป็นส่วนกาย.

เวทนา

อนึ่ง เมื่อกายยังมีชีวิต ธาตุทั้งหลายยังคุมอยู่โดยปกติ ก็มีเวทนา คือความเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เช่นในทางกายประสาทก็รับรู้เย็นร้อนอ่อนแข็งเป็นต้น.

จิต

อนึ่ง เมื่อร่างกายยังคุมกันอยู่ ธาตุทั้งหลายยังดำรงอยู่โดยปกติ ร่างกายนี้ก็เป็นที่อาศัยของจิตใจ จิตใจของทุก ๆ คนก็มีอาการต่าง ๆ เป็นจิตใจที่มีราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นจิตใจที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ บ้างเป็นต้น.

ธรรม

อนึ่ง เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่งก็จะพบเรื่องทั้งหลายมีประจำอยู่ในจิตใจ เพราะจิตใจจะต้องประกอบด้วยเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นส่วนดีบ้าง ที่เป็นส่วนไม่ดีบ้าง ที่เป็นส่วนกลาง ๆ บ้าง, เข้าหลักที่ว่า กุสลา **ธมฺมา** ธรรมทั้งหลายเป็นกุศล อกุสลา **ธมฺมา** ธรรมทั้งหลายเป็นอกุศล อพฺยากตา **ธมฺมา** ธรรมทั้งหลายเป็นอัพยากฤต

คือเป็นกลาง ๆ ล้วนมีอยู่ในจิตใจทั้งนั้น.

เป็นอันว่า กาย เวทนา **จิต** และ **ธรรม** นี้เอง รวมกันเป็นตัวเรา อยู่. ในพระสูตรนี้ท่านสอนให้เอาส่วนเหล่านี้เองเป็นที่ตั้งของจิตใจ ให้ตั้งจิตใจไว้ในส่วนเหล่านี้. แต่ในขั้นปฏิบัตินั้น ให้ตั้งจิตใจไว้เพียงในส่วนใดส่วนหนึ่งก่อน.

ข้อว่าด้วยลมหายใจ

ในข้อต้นก็คือ ให้ตั้งจิตใจไว้ในลมหายใจเข้า ในลมหายใจออก คือมีสติกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ก็มีอยู่ที่กายเป็นปกติแล้ว แต่ไม่ได้กำหนด ในการปฏิบัติก็ตั้งสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่มีอยู่เป็นประจำนี้เอง ดังที่ท่านสอนไว้ในพระสูตรนี้ว่า ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก คือแทนที่จะส่งใจไปในที่อื่นก็รวมใจมาไว้ให้อยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออกนี้เท่านั้น มีสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอคราวนี้ก็กำหนดให้ละเอียดลงไป:

หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ หายใจออกยาว ก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ หายใจออกสั้น ก็ให้รู้, ไม่ต้องบังคับลมหายใจ คงให้หายใจอยู่โดยปกตินั้นเอง เป็นแต่เพียงให้รู้ เป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น ไม่ต้องเกร็งไม่ต้องบังคับ ปล่อยให้เป็นไปโดยปกติ แต่ว่าให้รู้

ต่อจากนี้ ในพระสูตรสอนให้ศึกษา คือสำเหนียกให้รู้กายทั้งหมด

หายใจเข้า ให้รู้กายทั้งหมด หายใจออก, คือให้ขยายความรู้สึกตัวออกไปให้ทั่วตัว ทั้งที่เป็นส่วนนามกาย และทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย, ที่เป็นส่วนนามกายนั้น คือสติในขณะนี้เป็นอย่างไร จิตในขณะนี้เป็นอย่างไร ความกำหนดในขณะนี้เป็นอย่างไร ก็ให้รู้ตัวทั้งหมด. ในส่วนรูปกายนั้น รูปกายมีอิริยาบถอย่างไร เช่นว่านั่งอยู่อย่างไร เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงศีรษะเป็นอย่างไร เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไปเป็นอย่างไร ก็ให้มีความรู้ตัวอยู่โดยตลอด.

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่โดยตลอดทั้งรูปกายและทั้งนามกาย ต่อจากนี้ในพระสูตรก็สอนให้ศึกษา คือสำเหนียกว่า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบหายใจเข้า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจออก. ความผ่อนทำลมหายใจให้สงบนั้นไม่ใช่หมายความว่ากลั้นใจ ก็คงหายใจโดยปกตินั้นเอง แต่ว่าเมื่อกำหนดจิตให้ละเอียดเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า, ท่านแสดงว่าเมื่อจิตยังไม่สงบ ลมหายใจก็ย่อมหยาบ แต่ว่าเมื่อจิตสงบเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าเอง บางทีจนรู้สึกเหมือนไม่หายใจ, แต่ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะก็คงหายใจอยู่นั่นเอง เป็นแต่เพียงเกิดความสงบขึ้นเท่านั้น.

หลักปฏิบัติ ๔ ข้อ

ในการปฏิบัตินี้ ให้มี อาตาปะ คือความเพียร หมายความว่าให้มีความตั้งใจ ประกอบด้วยสัจจะ คือความจริง, เช่นตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติเป็นเวลาเท่านั้นเท่านี้ ก็ต้องปฏิบัติให้ครบตามที่ตั้งใจเอาไว้

ไม่ทำเหลาะแหละ ย่อหย่อน กลับกลอก เรียกว่าให้มีความเพียร, แม้จะรู้สึกอึดอัดรำคาญอยากจะเลิก แต่เมื่อตั้งใจว่าจะทำ ก็ต้องทำไปตามที่ตั้งใจไว้ให้จงได้, เมื่อทำจริงเช่นนี้แล้วก็จะเกิดความราบรื่นขึ้นเอง จึงต้องให้มีอาตาปะ ความเพียร คือทำจริง นี่ข้อ ๑.

ข้อที่ ๒ ให้มี **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัว คือให้มีความรู้อยู่เสมอ ตื่นอยู่เสมอ อย่าเผลอตัวให้หลับไปหรือดับไป, ถ้าหลับไป หรือดับไป สูญไป เช่นนี้แล้ว ก็ขาดสัมปชัญญะ คือความรู้ การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกับเดินพลัดตกลงไปในเหวหรือในหลุม, จะปล่อยให้ขาดความรู้ไปไม่ได้. ต้องคุมความรู้อยู่ให้มั่นคง, สัมปชัญญะคือความรู้นี้ จึงเป็นประการที่ ๒.

ให้มี สติ คือความระลึกอยู่ที่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้นั้นให้แน่วแน่ ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปในทางโน้นทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแว่บเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดปีติ หรือทำให้ตื่นเต้น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้น ต้องกลับเข้ามาหาที่ตั้งซึ่งได้ตั้งใจไว้. เช่นเมื่อจะเอาลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง ก็ต้องกลับมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น ทิ้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้เขวไปเสียให้หมด. ถ้ามีสติอยู่ดังนี้ ไม่มีโทษในการปฏิบัติ, โทษในการปฏิบัตินั้นอยู่ที่การปล่อยสติออกจากที่ตั้ง ส่งให้เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น เพลินไปกับอารมณ์นั้น. ถ้าปล่อยสติไปเช่นนั้นบ่อย ๆ แล้ว ก็จะทำให้เป็นคนมักจะเผลอ ใจลอย โทษอยู่ที่ตรงนี้. จึงให้ตั้งสติไว้กับที่ตั้งนั้นให้แน่วแน่ อย่าปล่อยให้หลุดลอยไป เพราะฉะนั้นความมีสติจึงเป็นข้อที่ ๓.

ประการที่ ๔ กำจัดความยินดียินร้ายในโลก อันนี้ก็เป็นประการสำคัญ คือเมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดี ก็ต้องคิดว่านั้นเป็นสัญญาหรือเป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ใช่ความจริง. เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินร้าย เช่นปรากฏนิมิตเป็นรูปต่าง ๆ ที่ทำให้ตกใจ ก็ต้องมีสติรู้ว่านั่นไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ไปยินดี ไม่ไปยินร้าย ในอารมณ์ที่ได้รับนั้น ให้มีสติกลับมาคอยตั้งอยู่ในที่ตั้งเสมอ กระชับอยู่กับที่ตั้งอันนั้น. เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติที่จะเกิดสมาธิตลอดจนถึงให้เกิดปัญญา ก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี.

ฉะนั้น หลักทั้ง ๔ ประการนี้จึงเป็นข้อสำคัญมาก ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะทิ้งเสียไม่ได้, ทิ้งเสียเมื่อใดก็เสียกรรมฐาน และก็อาจจะเกิดโทษ แต่ถ้ารักษาหลักทั้ง ๔ ประการนี้ ให้มั่นคงอยู่เสมอแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานไม่มีโทษ มีแต่คุณ และก็จะเจริญขึ้น.

๕ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๓

สรุปและขยายความข้อว่าด้วยลมหายใจ

จะแสดงประมวลหัวข้อที่ได้กล่าวแล้ว **อานาปานสติ** แสดงในพระสูตรว่าให้นั่งคู้บัลลังก์ คือขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก, ต่อจากนี้ก็แนะวิธีใช้สติกำหนดต่อไปว่า ๑. หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าหายใจออกยาว, ๒. หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจออกสั้น, ๓. ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจเข้า ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจออก และ ๔. ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดระงับกองลมหายใจ หายใจเข้า ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดระงับกองลมหายใจ หายใจออก. ท่านชี้ทางปฏิบัติไว้เรียกว่าเป็น ๔ ขั้น ควรทำความเข้าใจในขั้นทั้ง ๔ เหล่านี้.

ขั้นที่ ๑ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้

ขั้นที่ ๒ หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้

คือ เมื่อหายใจอยู่อย่างไรในบัดนี้ คือการหายใจนั้นยาว ก็ให้รู้ หรือว่าสั้นก็ให้รู้, การหายใจยาวหรือสั้นนี้ ก็หมายถึงการหายใจโดยปกติ การหายใจโดยปกติมักไม่ค่อยจะกำหนดให้รู้ แต่ว่าเมื่อคอยกำหนดให้รู้อยู่ ก็จะรู้ว่ามียาว มีสั้น, ในเวลาที่เหนื่อย จะรู้สึกว่ามี

อาการหายใจที่เรียกว่าหอบ เป็นอาการที่หยาบ, ในเวลาที่จิตไม่สงบการหายใจก็ย่อมจะยาวกว่าในเวลาที่จิตสงบ, หรือบางทีอาจจะทำการหายใจเข้าออกให้ยาวได้ อย่างเช่นสูดลมหายใจเข้าให้ยาว และเมื่อออกก็ให้ยาว เป็นการออกกำลังหรือเป็นการฝึกหัด, ในเวลาที่ไม่เหนื่อยร่างกายสงบเป็นปกติ ลมหายใจก็ละเอียดเข้า, ในเวลาที่จิตสงบ ลมหายใจก็ละเอียดยิ่งขึ้น การที่ตั้งสติกำหนดให้รู้ว่าลมหายใจเป็นอย่างไรในเบื้องต้นก็อาจจะไม่ใคร่ได้ผล, แต่เมื่อตั้งใจคอยกำหนดอยู่จริง ๆ จนจิตแน่วแน่ขึ้น ก็จะเกิดฉันทะ คือความพอใจ เกิดปีติ คือความอิ่มใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอันเริ่มได้รสของความสงบหรือของสมาธิ อันจะชักนำให้พอใจในการปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้น.

ในขั้นที่ ๓ ท่านสอนให้ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดกายทั้งหมด หายใจเข้า หายใจออก. การกำหนดนั้น ก็คือกำหนดกายให้รู้ทั้งรูปกาย ทั้งนามกาย, ในขณะที่ปฏิบัตินี้ รูปกายนั่งอยู่อย่างไร วางมือวางเท้าอย่างไร ก็ให้รู้ นามกาย คือจิตใจเป็นอย่างไร สติความกำหนดเป็นอย่างไร ก็ให้รู้, เมื่อรู้ทั้งรูปกายทั้งนามกายดั่งนี้ ก็ได้ชื่อว่ามีสติรู้ตัวทั้งหมด, แต่ก็ยังเป็นรู้ที่กว้าง จึงให้รู้แคบเข้ามาอีก ให้รู้กาย อันหมายถึงกองลมที่หายใจเข้าและออกนั้น. ลมหายใจนั้นตามที่สังเกตกำหนดอย่างง่าย ๆ เมื่อหายใจเข้า ต้นทางก็คือจมูก กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือนาภี, และเมื่อออก ต้นทางก็คือนาภี กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือจมูก นี้คือว่าตามที่ตั้งเกณฑ์จะกำหนด,

แต่การที่ให้กำหนดรู้นั้น ถ้าส่งจิตใจให้เข้าไปตามลมและให้ออกไปตามลม ก็ยังเป็นจิตที่ซัดส่าย ไม่ตั้งลงในจุดเดียว, ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือจุดต้นทาง เมื่อหายใจเข้า หรือว่าปลายทางเมื่อหายใจออก, ได้แก่ที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าหรือเมื่อออก คือปลายกระพุ้งจมูกหรือว่าริมฝีปากเบื้องบน. ให้ตั้งจิตไว้ที่จุดนั้นจุดเดียว เรียกว่า นิมิต อันหมายถึงที่กำหนดจิต คือให้ใช้ที่ที่ลมกระทบดังกล่าวนั้นเป็นนิมิต คือเป็นจุดสำหรับกำหนดจิต, ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้ เมื่อหายใจออก ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้, และเมื่อกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ที่แห่งเดียวอย่างนี้ ก็เป็นอันว่าได้รู้กองลมทั้งหมดหรือว่าได้รู้กายทั้งหมด, ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ด้วยเลื่อย ในขณะที่เขาเลื่อยไม้ด้วยเลื่อยนั้น เขาก็มองกำหนดดูที่ไม้ตรงที่เลื่อยกำลังเลื่อยอยู่เท่านั้น ไม่ได้กำหนดตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อยไปเลื่อยมา เมื่อกำหนดดูอยู่ตรงจุดนั้นก็เป็นอันว่าได้เห็นเลื่อยทั้งหมด นี้ฉันใด, เมื่อตั้งสติกำหนดอยู่ที่นิมิตคือที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูก อันเป็นที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออกอยู่เพียงจุดเดียว หายใจเข้ามากระทบตรงนั้น ก็ให้รู้ หายใจออกมากระทบตรงนั้นก็ให้รู้, เมื่อตั้งสติกำหนดแน่วแน่อยู่ดังนี้ เป็นอันว่าได้รู้กายทั้งหมดหรือได้รู้กองลมทั้งหมด ฉันนั้น. นี่เป็นขั้นที่ ๓.

ขั้นที่ ๔ ศึกษา คือสำเหนียก หรือกำหนดระงับกองลมหายใจเข้า หายใจออก. ไม่ใช่หมายความว่า พยายามกลั้นลมหายใจ

ทำให้ละเอียดเข้า แต่หมายความว่า ทำจิตให้สงบตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น, เมื่อจิตสงบยิ่งขึ้น ลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้น, ฉะนั้น จึงตรงกันข้ามกับปลุกตัว การปลุกตัวให้ตึงตังนั้น เป็นการที่เร่งให้เกิดการเกร็ง ไม่ใช่เป็นการทำให้สงบ, แต่การปฏิบัติสมาธินี้ ไม่ประสงค์เช่นนั้น ประสงค์ผ่อนให้เกิดความสงบ ทั้งกายทั้งจิตไปโดยลำดับ กายก็สงบ จิตก็สงบ, อันนี้ จึงเข้าถึงความประสงค์ของการปฏิบัติ แต่ว่าขั้นที่ ๔ นี้ เนื่องมาจากขั้นที่ ๓ ความสำคัญจึงอยู่ในขั้นที่ ๓.

นับ หรือ พุทโธ

ในการปฏิบัติเบื้องต้น ถ้าตั้งจิตกำหนดดังที่สอนไว้ในบาลีไปเฉย ๆ ก็อาจจะสำเร็จยาก, ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้หาเครื่องผูกจิตช่วยเข้าอีกด้วย คือว่า ท่านสอนให้นับ, ในเบื้องต้นสอนให้นับช้า คือเมื่อหายใจเข้าก็นับหนึ่ง หายใจออกก็นับหนึ่ง หายใจเข้าก็นับสอง หายใจออกก็นับสอง หายใจเข้าก็นับสาม หายใจออกก็นับสาม หายใจเข้าก็นับสี่ หายใจออกก็นับสี่ หายใจเข้าก็นับห้า หายใจออกก็นับห้า เมื่อถึงห้าแล้วก็ให้ย้อนมานับหนึ่งไปใหม่เป็นคู่ ๆ ดั่งนั้นคือ หนึ่ง ๆ สอง ๆ สาม ๆ สี่ ๆ ห้า ๆ หก ๆ. เมื่อถึงหกแล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่ง ๆ สอง ๆ สาม ๆ สี่ ๆ ห้า ๆ หก ๆ เจ็ด ๆ, แล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงแปด ๆ, แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงเก้า ๆ, แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่ง ๆ เรื่อยไปจนถึงสิบ ๆ, เมื่อถึงสิบแล้วก็กลับมาหนึ่ง ๆ จนถึงห้า ๆ ใหม่, แล้วก็หนึ่ง ๆ ถึง หก ๆ ใหม่ เป็นต้น, เมื่อนับช้าจนจิตตั้งมั่นอยู่พอสมควรแล้ว ท่านก็สอนให้นับ

เร็ว คือหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง ไปจนถึงห้า แล้วกลับไปนับใหม่จนถึงหกเป็นต้น โดยนัยนั้น. วิธีนับนี้ ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะพอใจ ถ้ารู้สึกว่าใช้วิธีนี้จะได้ผลก็ใช้ และจะแก้ไขวิธีนับใหม่ตามที่จะเป็นสัปปายะคือสะดวกแก่ตนก็ได้, เช่นนับหนึ่งไปถึงสิบทีเดียวแล้วกลับไปหนึ่งถึงสิบใหม่. หรือว่าจะไม่ชอบวิธีนับ จะใช้วิธีนับหายใจเข้าพุท หายใจออกโธ ก็ได้. การนับก็ดี หรือการใช้บทใดบทหนึ่งเช่นพุทโธ มาช่วยด้วยก็ดี ก็สำหรับเป็นการฝึกหัดตอนต้น เหมือนอย่างเป็นการหัดเขียนหนังสือต้องตีเส้นบรรทัด, เมื่อปฏิบัติจนจิตใจตั้งมั่นพอสมควรแล้ว ท่านก็ให้เลิกนับ ใช้แต่สติกำหนดอยู่เท่านั้น. นี้เป็นวิธีปฏิบัติ สุดแต่ท่านผู้ปฏิบัติจะพอใจ, วิธีที่กล่าวมานี้ เป็นฝ่ายสมถะอย่างเดียว คือทำให้จิตสงบตั้งมั่น.

ย้ำหลัก ๔ ข้อ

ขอย้ำหลักของการปฏิบัติที่กล่าวเมื่อคราวก่อนนี้ว่า ต้องยึดหลักคือต้องมี **อาตาปะ** ความเพียร หมายความว่า ให้ตั้งสัจจะว่าจะทำจริง กำหนดเวลาไว้ว่า จะทำเท่าไรก็ต้องทำ ถึงจะอึดอัดรำคาญก็ต้องพยายามรักษาสัจจะไว้ให้มั่นคง ไม่ทิ้งสัจจะ, ให้มี **สัมปชานะ** ความรู้ตัว คือให้มีรู้อยู่เสมอ อย่าให้เผลอตัวไปได้, ให้มี **สติ** คือกำหนดสติไว้ที่อารมณ์ของสมาธิที่กำลังทำอยู่ เช่นเมื่อจะกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดอยู่ อย่าปล่อยให้ใจล่องลอยไป จะกลายเป็นใจลอย ซึ่งเป็นโทษ แต่หากว่าคุมใจให้หยุดอยู่ที่อารมณ์ได้แล้วไม่มีโทษ, และให้คอยกำจัดความยินดียินร้ายในอารมณ์, เมื่อประสบ

ความรู้สึกอะไร ให้เกิดความยินดีขึ้นก็ดี ให้เกิดความยินร้ายตกใจไม่ชอบก็ดี, ก็ให้คิดว่านั่นไม่ใช่ของจริงทั้งนั้น อย่าไปยินดี อย่าไปยินร้าย ต้องทำใจให้สงบ และกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิเสมอ.

ประโยชน์สมาธิ

การหัดใจให้สงบดังกล่าวนี้ ได้ประโยชน์มาก, โดยมากมักไปเสียเวลาอยู่ที่ความไม่สงบ เช่นว่าจะมุ่งประโยชน์ในการศึกษาจะอ่านหนังสือ อ่านหนังสือหน้าหนึ่ง เสียเวลาไปเพราะความฟุ้งซ่านของจิตมาก, แต่หากว่าหัดจิตให้ตั้งมั่น สงบอยู่ดังกล่าวนี้ จนเคยแล้วเอาไปใช้ เช่นเอาไปอ่านหนังสือ ก็จะสงบอยู่ที่หนังสือที่อ่านนั้นจะอ่านได้รวดเร็ว เข้าใจดี จำได้ดี เพราะฉะนั้น การทำจิตให้ตั้งมั่นสงบ จึงเป็นประโยชน์ ทั้งในด้านที่เป็นการพักใจให้มีความสุข ทั้งในด้านที่ที่จะนำไปใช้ปฏิบัติงานอะไร ๆ ให้ได้ผลดี.

๑ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๔

ย้ำหลักปฏิบัติ

จะแสดงธรรมกถา เป็นเครื่องอบรม ก่อนแต่จะนั่งปฏิบัติทำความสงบทางจิตใจ แต่ในเบื้องต้นจะขอกล่าวซ้ำถึงหลักปฏิบัติพอเป็นเครื่องเตือนให้เกิดความระลึก, การปฏิบัตินั้นเรียกว่า **สมถกรรมฐาน** ที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้จิตใจเกิดความสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง **วิปัสสนากรรมฐาน** กรรมฐานอันเป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริงอย่างหนึ่ง, ในการปฏิบัติทั้งสองนี้ เบื้องต้น ก็พึงตั้งใจ ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็น **สรณะ** คือที่พึ่ง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้งสัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใส ในท่านซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้นี้ เรียกว่าถึง **สรณะ** ประการหนึ่ง, และให้ตั้งใจ **สมาทานศีล** ด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีลห้า แม้ในปัจจุบัน คือในขณะที่มานั่งอยู่นี้ เพื่อให้จิตมีศีลขึ้น, เมื่อมีสรณะมีศีลดังนี้แล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติให้เกิดเป็น **สมถะ** คือให้จิตใจสงบตั้งมั่น และให้เกิด **วิปัสสนา** คือปัญญาเห็นแจ้งตามเป็นจริงดังกล่าวนั้น.

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมถะ คือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดงแล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตร ก็คืออานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจ

เข้าออก คือ ให้มีสติหายใจเข้า ให้มีสติหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้ กำหนดให้รู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก กำหนดทำความสงบระงับกองลมหายใจ หายใจเข้าออก นี้ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตร. แลพระอาจารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้ เป็นต้นว่า ให้กำหนดที่จุดลมหายใจผ่าน คือ ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้าลมก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุดเดียวนั้น, คราวนี้ ถ้ากำหนดไปเฉย ๆ อย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่น ก็ให้ใช้วิธีนับ เช่นว่าหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไปจนถึงห้า แล้วกลับมาใหม่จนถึงหกเป็นต้นไปจนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรที่จะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ, หรือจะไม่ใช้วิธีนับจะใช้หายใจเข้า **พุท** หายใจออก **โธ** ก็ได้. และจะยังมีอาจารย์อื่นแนะนำกันด้วยวิธีต่าง ๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิตให้รวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้.

ลักษณะจิต

ต่อจากนี้ จะได้แสดงเพิ่มเติมต่อไปเพียงเล็กน้อย, จิตนี้ มีปกติดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติกำหนดอยู่ในที่เดียวก็คอยแต่จะดิ้นรนจะกวัดแกว่งไปเสมอ, ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหนก็ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือเรื่อง ตามที่ใคร่ ตามที่ปรารถนา

หรือตามที่ชอบ หรือตามที่มีปลิโพธคือความกังวล, ถ้ายิ่งมีอารมณ์ภายนอกมากมีปลิโพธคือความกังวลมาก จิตก็ยิ่งดิ้นรนกวัดแกว่งไปมาก, อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่คิดถึงที่ดำริถึงหรือที่พัวพันอยู่ในใจ, และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจ ก็เป็นปลิโพธ คือเครื่องกังวล. เครื่องกังวลนี้ ถ้ามีมากและไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำใจให้สงบไม่ได้, แต่ว่าถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำใจให้สงบได้และทุก ๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง.

วิธีสอบจิต

ในเบื้องต้น ก็จำเป็นจะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเผลอตัวจิตแว็บออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที, เมื่อจิตแว็บออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวนดูว่าแว็บออกไปเพราะอะไรก็อาจที่จะจับเหตุได้, เช่นบางทีได้ยินเสียงรถวิ่ง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แว็บออกไปที่นั่นก่อน, แว็บออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางทีตั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมีสติชักเข้ามา, และเมื่อชักเข้ามาให้อยู่ที่ความตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้, แต่ครั้นมีเสียงกระทบบางทีก็แว็บออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้หลายเรื่อง, บางทีรู้สึกว่าเดี๋ยวเดียว แต่ว่าเรื่องมากมาย, เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่ และคอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอดังนี้ จิตก็จะเชื่องเข้า, และถ้าถูกสอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่แว็บไปในเรื่องนั้นแต่มักแว็บไปในเรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ในจุดที่ต้องการ จนจิตเชื่องเข้าและสงบอยู่ได้, ก็จะเกิด

ฉันทะ คือความพอใจ เกิดปีติ คือความซาบซ่านอิ่มใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง, เมื่อได้ฉันทะได้ปีติได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะยิ่งทำให้เกิดความพอใจในสมาธิ คือความสงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า.

ข้อว่าด้วยอิริยาบถ

ได้อธิบาย **อานาปานบั่พพะ** ข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแล้ว, ต่อจากนั้น อิริยาปถบั่พพะ ข้อที่ว่าด้วยอิริยาบถ คือท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะความรู้ตัว, เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนั่งก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างใด ก็ให้รู้อย่างนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะเปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจก่อน เช่น ว่าตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง, แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัวเพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป, จึงต้องการที่จะให้มีสัมปชัญญะความรู้ตัวควบคุมอยู่ในอิริยาบถ ที่กำลังดำเนินอยู่นั้น.

ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกบั่พพะหนึ่ง คือ สัมปชัญญบั่พพะ ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะคือความรู้ตัวเหมือนกัน คือจำแนกอิริยาบถใหญ่ ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อย ๆ, คือเมื่อจะก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้า อย่างไร ก็ให้รู้, จะนุ่งจะห่มอย่างไร ก็ให้รู้, จะบริโภค จะดื่มอย่างไร ก็ให้รู้, จะทำการถ่ายอย่างไร ก็ให้รู้,

ตลอดจนถึง จะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน จะพูด จะนิ่ง จะหลับ จะตื่น ก็ให้รู้, มีความรู้อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว, เมื่อมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ดังนี้ ก็ทำให้ไม่เผลอตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ.

ข้อว่าด้วยปฏิกูล

อนึ่ง ปฏิกูลปั๎พพะ ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกูล คือให้พิจารณาร่างกาย เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่ เป็นที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล ที่น่าเกลียดต่าง ๆ, ได้แก่ อาการที่มีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ตโจ หนัง, มํสํ เนื้อ, นหารู เอ็น, อฏฺฐิ กระดูก, อฏฺฐิมิญฺชํ เยื่อในกระดูก, วกฺกํ ไต, หทยํ หัวใจ, ยกนํ ตับ, กิโลมกํ พังผืด, ปิหกํ ม้าม, ปปฺผาสํ ปอด, อนฺตํ ไส้ใหญ่, อนฺตคุณํ ไส้เล็ก, อุทริยํ อาหารใหม่, กรีสํ อาหารเก่า, ปิตฺตํ ดี, เสมฺหํ เสลด, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตํ น้ำเลือด, เสโท น้ำเหงื่อ, เมโท มันข้น, อสฺสุ น้ำตา, วสา มันเหลว, เขโฬ น้ำลาย, สิงฺฆาณิกา น้ำมูก, ลสิกา ไขข้อ, มุตฺตํ มูตร, นี้คืออาการ ๓๑. อนึ่งท่านแสดงอีกอาการหนึ่งคือ มตฺถเก มตฺถลุงฺคํ หมายถึงมันสมองศีรษะ ก็เป็นอาการ ๓๒. อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้น ก็อาจพิจารณาได้โดยอนุโลม คือถึงท่านจะสอนพระแต่ท่านก็แสดงความจริงของอาการต่าง ๆ ในร่างกายเป็นของที่จะต้องเน่าเปื่อย ดังที่ปรากฏในเมื่อเป็นศพ, แต่เมื่อเวลายังเป็นอยู่อาศัยการทะนุบำรุงรักษาก็ยังพอเป็นที่อาศัยเป็นไปได้ ความปฏิกูลไม่ใคร่จะปรากฏ แต่ก็ย่อม

จะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอ ในเมื่อพิจารณา, ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่างกาย, เมื่อประสงค์จะสงบความรู้สึกในด้านนี้ ก็พึงใช้บัพพะข้อนี้เป็นเครื่องพิจารณา, โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจากความรักใคร่พอใจในร่างกาย ทั้งของตนและของผู้อื่น, จึงเป็นอุบายอันหนึ่ง ที่จะเป็นอุปการะให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมถะ.

๑๒ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๕

สมถะ ๒ วิธี

ได้แสดงวิธีปฏิบัติ ฝ่ายสมถะ คือให้ทำจิตใจให้สงบตั้งมั่นมาแล้ว ๒ ประการ คือ **อานาปานสติ** สติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างหนึ่ง **กายคตาสติ** สติที่ไปในกายอย่างหนึ่ง, การทำสมาธิด้วยวิธีทั้ง ๒ ดังกล่าวมานั้น อานาปานสติมุ่งรวมจิตไว้เป็นหนึ่งให้รู้หายใจเข้าหายใจออก, ส่วนกายคตาสติ สติที่ไปในกายมุ่งพิจารณาไปตามอาการของกายมีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูกเป็นต้น เพื่อให้ความปฏิกูลปรากฏตามเป็นจริง.

ธาตุกรรมฐาน

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า **ธาตุกรรมฐาน** คือการกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุ, คำว่าธาตุในที่นี้ คือส่วนซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ไม่ใช่หมายความว่าเป็นธาตุคือเป็นต้นเดิม, กล่าวคือในกายนี้ ส่วนที่แข้นแข็งก็สมมติเรียกว่า ปฐวีธาตุ ธาตุดิน, ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่า อาโปธาตุ ธาตุน้ำ, ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่า เตโชธาตุ ธาตุไฟ, ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า วาโยธาตุ ธาตุลม. การพิจารณากายโดยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้แสดงแล้วในวันก่อน เป็นการจำแนกออกไปตามอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน, ส่วนในการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ก็สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามากล่าวคือ :–

ธาตุดิน

เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ตโจ หนัง, มํสํ เนื้อ, นหารู เอ็น, อฏฺฐิ กระดูก, อฏฺฐิมิญฺชํ เยื่อในกระดูก, วกฺกํ ไต, หทยํ หัวใจ, ยกนํ ตับ, กิโลมกํ พังผืด, ปิหกํ ม้าม, ปปฺผาสํ ปอด, อนฺตํ ไส้ใหญ่, อนฺตคุณํ ไส้เล็ก, อุทริยํ อาหารใหม่, กรีสํ อาหารเก่า, และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข้นแข็งในร่างกายนี้ ก็สมมติเรียกว่าเป็น **ปฐวี-ธาตุ** คือธาตุดิน.

ธาตุน้ำ

ปิตฺตํ น้ำดี, เสมฺหํ เสลด, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตํ น้ำเลือด, เสโท เหงื่อ, เมโท มันข้น, อสฺสุ น้ำตา, วสา มันเหลว, เขโฬ น้ำลาย, สิงฺฆาณิกา น้ำมูก, ลสิกา ไขข้อ, มุตฺตํ มูตร. และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่เป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่าเป็น**อาโปธาตุ** ธาตุน้ำ.

ธาตุไฟ

เยน สนฺตปฺปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น, เยน ชิริยติ ไฟที่ทำให้ร่างกายชำรุดทรุดโทรม, เยน ปริฑยฺหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน เยน อสิตปีตขายิตสายิตํ สมฺมาปริณามํ คจฺฉติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กินที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม ย่อย, และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่าเป็น **เตโชธาตุ** ธาตุไฟ.

ธาตุลม

อุทฺธงฺคมา วาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน, อโธคมา วาตา ลมพัดลงเบื้องต่ำ, กุจฺฉิสยา วาตา ลมในท้อง, โกฏฺฐสยา วาตา ลมในไส้,

องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่. อสฺสาโส ปสฺสาโส ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก. และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่มีลักษณะพัดไหวได้ ก็สมมติเรียกว่า เป็น **วาโยธาตุ** ธาตุลม.

ธาตุอากาศ

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คืออากาสธาตุ ธาตุคือช่องว่างในร่างกายอันนี้ ได้แก่ กณฺณจฺฉิทฺทํ ช่องหู, นาสจฺฉิทฺทํ ช่องจมูก, มุขทฺวารํ ช่องปาก, เยน จ อสิตปีตขายิตสายิตํ อชฺโฌหรติ ช่องที่อาหารล่วงล้ำลำคอลงไป, ยตฺถ จ... สนฺติฏฺฐติ และช่องที่อาหารเก็บอยู่, เยน จ... อโธภาคา นิกฺขมติ และช่องที่อาหารออกไปในภายนอก, หรือช่องว่างเหล่าอื่นในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็น **อากาสธาตุ** ธาตุอากาศ คือช่องว่าง.

แยกธาตุตัวตน

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา, เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือแยกออกไปว่า ส่วนที่แข้นแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาสธาตุ, เมื่อเป็นเช่นนี้ ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นี้ ก็กลายเป็นธาตุ. และถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง คือเมื่อพิจารณาดูส่วนที่แข้นแข็งอันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดินออกไปเสียจากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุน้ำเป็นต้น, เมื่อแยกเอาธาตุน้ำออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟเป็นต้น, เมื่อแยกเอาธาตุไฟออกเสีย ก็จะเหลือแต่ธาตุลมเป็นต้น, เมื่อแยกเอาธาตุลมออกไป

เสียอีก ก็จะเหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด.

วิธีแยกธาตุ

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้กล่าวมานี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่วิทยาศาสตร์ในบัดนี้ได้กล่าวไว้อย่างละเอียด จนถึงเป็นอณูหรือปรมาณูก็ได้, เมื่อพิจารณาดูดังนี้และแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่าง ๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติที่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรานี้ก็จะกลายเป็นอากาสธาตุ คือเป็นช่องว่างไปทั้งหมด ไม่มีเราไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา. การพิจารณาธาตุกรรมฐานแยกร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุบายที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา, และแม้ในภายนอกคือบุคคลอื่น สิ่งอื่น ก็คงมีลักษณะเช่นเดียวกัน, เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่นสิ่งอื่น ว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้เกิดความปล่อยวาง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น, นี้ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมถะ แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกายดังที่กล่าวมาแล้วในคราวก่อนก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบัดนี้ก็ดี เป็นฝ่ายสมถะคือทำใจให้สงบตั้งมั่นด้วย เจือวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย, แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แกล้งจะให้เห็น เพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเห็นสักว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ ที่เคยเป็นทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตน ตลอดจนถึงในภายนอกพลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ.

นิ่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา, ส่วนอานาปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ต้องใช้พิจารณา. การใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางคราวก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางคราวก็ชอบคิด. ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ในเวลาที่จิตชอบเที่ยว คิดไปในทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เที่ยวให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่าเบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ, ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็นไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ.

กายเป็นตำรากรรมฐาน

การศึกษาในสมถะ การศึกษาในวิปัสสนา ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้นก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์ ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้ ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้, การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกันศึกษาอยู่ที่กายอันนี้ แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่นสงบ และให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงปล่อยวาง.

๑๙ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๖

กำหนดแต่อาการเดียว

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมถะ ได้แสดงแล้ว คือ อานาปานสติ กายคตาสติ และธาตุกรรมฐาน เพื่อให้เลือกปฏิบัติตามแต่ความประสงค์, เมื่อมุ่งที่จะตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เที่ยวไป ก็ใช้อานาปานสติ, จิตปรารถนาจะเที่ยวก็ให้เที่ยวไปในกาย และไปในธาตุ คือให้ใช้กายคตาสติและธาตุกรรมฐาน. แต่ในการที่จะให้จิตเที่ยวไปนั้น จะประสงค์เพ่งช้า ๆ และให้หยุดตั้งสติอยู่ที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ได้, เช่นทำสมาธิให้เที่ยวไปในกาย พิจารณา เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทันตา ฟัน, ตโจ หนัง, มังสัง เนื้อ, นหารู เอ็น, อัฏฐิ กระดูก, จะหยุดตั้งสติกำหนดดูกระดูกให้เห็นเป็นโครงร่างกระดูกที่ตนเอง เพียงอาการเดียวดังนี้ก็ได้ เป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่นเดียวกัน.

ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ

แต่ตามที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายที่เป็นศพ ปราศจากชีวิตแล้วก็ได้ เป็นการเทียบเคียงกัน คือ พิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ตั้งแต่เป็นศพซึ่งตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นพองมีน้ำเหลืองไหลจนถึงเป็นกระดูกผุป่น เพื่อทำจิตให้เกิดความหน่ายและความสงบ, และเมื่อได้พิจารณา

เทียบเคียงจนคุ้น ก็จะทำให้เกิดความไม่กลัวในศพ นี้ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งก็ต้องใช้การพิจารณา.

สมาธิ ๒ อย่าง

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็น **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียด ๆ อย่างหนึ่ง **อัปปนาสมาธิ** สมาธิที่แน่วแน่อีกอย่างหนึ่ง, สมาธิที่ใช้การพิจารณาให้จิตเที่ยวไป ก็ได้ผลเพียงเฉียด ๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง, แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียว เป็นอัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่วแน่ได้, เช่น กำหนดลมหายใจเข้า ออก, แม้ตั้งสติเป็นไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่ได้เหมือนกัน.

อุปกรณ์ปฏิบัติ

อุปกรณ์ในการปฏิบัตินั้น ต้องมี **วิตก** คือความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ, **วิจาร** คือตั้งจิตไว้ให้แน่วแน่แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น ให้คลุกเคล้าไปกับอารมณ์ของสมาธินั้น, เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยตั้งจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นที่ที่ลมผ่านเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตก คือยกจิตไปให้จับอยู่ที่จุดนั้น และต้องใช้วิจาร คือประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่อยู่ที่จุดอันนั้นจุดเดียว, ในเวลาปฏิบัตินั้น เมื่อใช้วิตก คือยกจิตให้จับอยู่ที่จุดนั้น ถ้าเผลอสติเมื่อใดจิตก็แว็บออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือจับจิตมายกตั้งไว้ที่จุดนั้นใหม่ และคอยประคองให้จิตแน่วแน่คลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์

นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น, ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือนอย่างเสียงตีระฆังทีแรก เสียงระฆังก็ดังขึ้น, วิจารก็คือเสียงครางของระฆังนั้น, ในการปฏิบัติต้องใช้วิตกวิจารดังกล่าวนี้อยู่เสมอ เพราะจิตนั้นคอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของสมาธิเที่ยวไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใช้วิจารคือประคองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น, เมื่อใช้วิตกวิจารอยู่เสมอจนจิตเชื่องเข้าและอยู่ตัวมาก ก็จะเริ่มได้ผลของสมาธิ คือได้ **ปีติ** ความอิ่มใจ ให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัว หรือมีความรู้สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะได้ **ความสุข** คือสบายกายและสบายใจ, เมื่อมีความสบายกายและสบายใจ จิตก็จะเป็น **เอกัคคตา** คือมีอารมณ์เป็นอันเดียวไม่วอกแวก.

ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปีติ ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมจะรู้สึกอึดอัดรำคาญ เพราะยังไม่ได้ผล, และเมื่อใช้วิตกวิจารอยู่เสมอดังที่กล่าวมา ปีติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง, และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคคตาความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว คือเป็นตัวสมาธิ ก็จะเกิดขึ้น เป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น. แม้เพียงเท่านี้ก็ทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติและทำให้การปฏิบัติงอกงามยิ่งขึ้น.

ข้อที่พึงกำหนดในการปฏิบัติที่ได้กล่าวในวันนี้ คือ **วิตก** ความยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ, **วิจาร** ความประคองจิตให้คลุกเคล้าแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ, **ปีติ** ความอิ่มใจ, **สุข** ความสบายกาย สบายใจ, และ **เอกัคคตา** ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวซึ่งเป็นตัวสมาธิ.

๒๐ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๗

สรุปหมวดกาย

จะได้อธิบายบั้พพะสุดท้ายในหมวดพิจารณากายในสติปั๏ฐานสูตร ซึ่งจะได้จบลงในวันนี้ ฉะนั้นจึงจะกล่าวสรุปข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็น การทบทวนโดยสังเขป พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปั๏ฐาน แม้จะมุ่ง สอนพระ แต่คฤหัสถ์ผู้มุ่งทำใจให้สงบตั้งมั่น ก็อาจปฏิบัติให้ได้รับผล คือความสุขได้ ฉะนั้นก็เป็นข้อที่ควรจะทราบ.

ในเบื้องต้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ตั้งสติกำหนดดูเข้ามาที่ กายของตนนี้ ไม่ดูออกไปข้างนอก, แต่ว่ากายของตนเองนั้น ก็ประกอบ ด้วยส่วนทั้งหลายเป็นอันมาก ฉะนั้น ในการที่จะดู ก็ต้องดูกำหนดลงไป ที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง จะดูส่วนไหน ก็กำหนดดูที่ส่วนนั้น และเมื่อจะ เปลี่ยน ก็เลื่อนไปดูเป็นส่วน ๆ.

เมื่อย้อนกลับเข้ามาตั้งสติดูที่กายตนเอง ก็จะพบว่า ทุก ๆ คน หายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ ฉะนั้น ในเบื้องต้น ท่านจึงสอนให้ ตั้งสติกำหนดดูลมหายใจ หายใจเข้าก็มีสติ หายใจออกก็มีสติ หายใจเข้า หายใจออก ยาวก็ให้รู้ สั้นก็ให้รู้ และให้รู้กองลมทั้งหมด, ดังเมื่อหายใจ เข้า ก็สังเกตจุดที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน หทัย และ นาภี, หายใจออกก็จากนาภี หทัย แล้วที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบน,

แต่ว่าการที่จะส่งจิตให้เข้าไปพร้อมกับลมหายใจ และให้ออกมาพร้อมกับลมหายใจ จิตก็จะดำเนินเข้าออกไปมาอยู่ไม่รวมเป็นจุดเดียว, ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือที่จุดริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายจมูก สุดแต่ว่าเมื่อหายใจเข้าหายใจออก ลมจะกระทบที่จุดใด ให้มีความรู้อยู่ที่จุดนั้น และก็เป็นอันรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกด้วย, เหมือนอย่างเลื่อยไม้ ผู้ที่เลื่อยไม้ก็จับตาดูอยู่ที่ตรงไม้ที่กำลังเลื่อย แต่ว่าไม่ได้ดูที่ตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อนไปเลื่อนมา มองดูอยู่ที่ตรงจุดที่เลื่อยกับไม้กระทบกันนั้นเพียงจุดเดียว, เมื่อตั้งจิตให้อยู่จุดเดียว, ดั่งนี้ จิตก็จะสงบละเอียด กายก็จะสงบละเอียด ลมหายใจก็จะสงบละเอียดเข้าจนบางทีรู้สึกว่าจะไม่หายใจ แต่ก็ต้องมีลมหายใจอยู่นั่นเอง, เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่ปล่อยต้องกำหนดจิตอยู่ แม้จะไม่รู้สึกว่าหายใจ ก็ต้องกำหนดอยู่ที่นิมิตคือที่จุดกำหนดแห่งลมหายใจ ไม่ปล่อยสติออกไป.

คราวนี้ เมื่อจะกำหนดกายส่วนอื่นต่อไปอีก ก็ทำได้สองอย่าง อย่างหนึ่ง ทิ้งลมหายใจ ไปกำหนดกายส่วนอื่นต่อไป, อีกอย่างหนึ่ง ไม่ทิ้งลมหายใจ คงกำหนดลมหายใจอยู่เป็นหลัก และก็กำหนดกายส่วนอื่นควบคู่ไปด้วย, แต่การกำหนดควบคู่ไปนี้ ใช้ได้ในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่ง และในขณะที่จิตยังไม่รวมเป็นหนึ่งนี้ การใช้คิดควบคู่ไปก็เป็นประโยชน์สำหรับจะได้เป็นเครื่องช่วยไม่ให้จิตออกไปข้างนอก, เมื่อจะออกไป ก็ออกไปอยู่ภายในกายอันนี้.

ส่วนอื่นที่จะควรกำหนดให้รู้นั้น ก็คือให้รู้อิริยาบถ สำรวจดูกายของตน ว่าบัดนี้อยู่ในอิริยาบถอันใด เช่นนั่งอยู่ ก็ให้รู้ และมีอิริยาบถน้อย

เช่นวางเท้าวางมืออย่างไร ก็ให้รู้ มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ในอิริยาบถ.

เมื่อรู้อิริยาบถดังนี้แล้ว ก็ตรวจดูร่างกายให้ละเอียดขึ้นไปอีก คือดูว่าร่างกายอันนี้ ประกอบด้วยอวัยวะอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่ตาก็คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และที่ไม่ปรากฏแก่ตาก็คือเนื้อ เอ็น กระดูก และอวัยวะภายในต่าง ๆ, การเที่ยวตรวจดูนี้ ในเบื้องต้นจะตรวจดูให้ทั่วไปก่อน หรือจะจับขึ้นมาดูให้ชัดทีละอย่างก็สุดแต่ความพอใจ.

เมื่อตรวจดูปรากฏอาการต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้ ก็พิจารณาสรุปลงไปอีกชั้นหนึ่ง ว่าร่างกายนี้ ส่วนอันใดที่แข้นแข็งก็เรียกว่าเป็นปฐวีธาตุธาตุดิน ก็พิจารณายกเอาธาตุดินไว้ส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุธาตุน้ำ ก็พิจารณายกเอาธาตุน้ำไว้เสียส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุธาตุไฟ ก็พิจารณายกเอาเตโชธาตุไว้เสียส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุธาตุลม ก็พิจารณายกเอาธาตุลมไว้เสียส่วนหนึ่ง, ส่วนอันใดที่เป็นอากาศคือช่องว่างก็เป็นอากาสธาตุ.

ธาตุต่าง ๆ เหล่านี้ กำหนดพิจารณาดู ก็จะรู้และแยกออกได้ แต่ว่าตามความเป็นจริงนั้น ถ้าธาตุทั้งหลายแยกกัน ไม่รวมกัน ความเป็นกายที่แปลว่าประชุมก็ไม่มี ชีวิตก็ไม่มี, แต่เพราะธาตุทั้งหลายยังรวมกันอยู่ ความเป็นกายที่แปลว่าประชุม อันประกอบด้วยชีวิตก็มีอยู่, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ยังหายใจอยู่ ยังผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่ อวัยวะอาการต่าง ๆ ทั้งภายนอกภายในยังทำหน้าที่ของตนอยู่ เป็นกายที่มีชีวิตอย่าง

สมบูรณ์ เช่นกายที่เป็นอยู่นี้.

ครั้นพิจารณาดูกายที่ยังมีชีวิตอยู่สมบูรณ์นี้แล้ว ก็พิจารณาสืบไปอีกว่ากายอันนี้เอง เมื่อธาตุทั้งหลายไม่รวมกัน วาโยธาตุ คือธาตุลมดับสิ้นลมอัสสาสะ หายใจเข้า, ปัสสาสะ หายใจออก, เมื่อธาตุลมดับ ธาตุไฟก็ดับ กายที่เคยอบอุ่นก็เป็นกายที่เย็น, ต่อจากนั้นอาโปธาตุ ธาตุน้ำปฐวีธาตุธาตุดินก็สลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็สลายไปหมด กลายเป็นอากาสธาตุคือช่องว่าง เป็นอันว่าไม่มี, เดิมก่อนที่ทุก ๆ คนเกิดมากายอันนี้ก็ไม่มี ในที่สุดกายอันนี้ก็จะกลับไม่มีเหมือนอย่างเดิม.

ป่าช้า ๙

พิจารณากายที่ดับธาตุลมธาตุไฟเป็นต้นไปโดยลำดับ ดังนี้อีกชั้นหนึ่ง และก็จะรู้สึกว่า กายที่ดับแล้วเช่นนี้เรียกว่าเป็นศพ ศพนั้นก็ไม่ใช่กายที่ไหน ก็กายอันนี้เอง, เมื่อธาตุทั้งหลายยังประชุมกันอยู่ก็เป็นกายที่มีชีวิต เมื่อธาตุทั้งหลายดับแตกสลายออกไป ก็กลายเป็นศพ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้พิจารณากายอันนี้ แต่ในการพิจารณานั้นเมื่อเป็นกายที่มีชีวิต จะพิจารณาให้เห็นเป็นศพนั้นเป็นการยาก, จึงสอนให้พิจารณาศพจริง ๆ และเทียบเคียงเข้ามา เพราะทุก ๆ คนก็จะต้องเคยพบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะคือจะต้องเคยพบศพ, แต่ว่าศพในบัดนี้ได้มีการจัดการตบแต่ง ความจริงของศพไม่ปรากฏ, ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยพิจารณาไปตามเค้า คือ

๑. นึกดูศพที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวัน สองวัน สามวัน เป็นศพ

ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล.

๒. ต่อไปก็คิดถึงศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เช่นศพที่ทิ้งไว้ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตระกรุม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกและสัตว์ต่าง ๆ กัดกิน.

๓. เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็นึกถึงศพที่มีเนื้อหลุด เพราะถูกสัตว์กัดกินดังกล่าวมานั้น แต่ก็ยังไม่หมด ยังเปื้อนเปรอะอยู่ด้วยเนื้อและเลือดและโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็นรึงรัด.

๔. สืบไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเปื้อนเลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเส้นเอ็นรึงรัด.

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มีโครงร่างกระดูกยังคุมกันอยู่ เพราะยังมีเส้นเอ็นรึงรัด.

๖. จากนั้น ก็นึกถึงศพที่เส้นเอ็นรึงรัดนั้นหมดไปแล้ว โครงกระดูกที่รวมกันอยู่ก็กระจัดกระจายไปคนละทาง, กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง, กระดูกมือไปทางหนึ่ง, กระดูกขา กระดูกตะโพก กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหน้าอก กระดูกแขน กระดูกหัวไหล่ กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน จนถึงกะโหลกศีรษะ ก็หลุดไปคนละทาง ก็กลายเป็นอัฐิ คือกระดูก.

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดูกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีขาว.

๘. ครั้นล่วงปีไปแล้วก็เป็นกระดูกเก่า รวมเป็นกอง ๆ อยู่.

๙. ต่อจากนั้นก็กลายเป็นกระดูกผุ ป่นละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็ปลิวกระจัดกระจายไป จนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดูก.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ดูไปทีละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และก็ดูคาดไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็จะต้องเป็นไปอย่างนั้น. ในการดูนี้ก็อาจจะมีความกลัว, ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว้าเหว่ และก็นึกว่า จะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย, แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร และสิ่งที่ดูนั้น ความจริงไม่ใช่เป็นภัยอันตราย เมื่อมีความรู้ดั่งนี้ก็จะเลิกกลัว ไม่กลัว, และเมื่อดูจนเกิดความไม่กลัวดังกล่าวนี้ ก็จะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง, จะไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผี คือไม่กลัวผี.

ตรวจดูบ้าน

การพิจารณาดูกายดังที่กล่าวมานี้ จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้าย ๆ กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวดูเสียให้จนทั่ว ว่ามีอะไรอยู่ที่ไหนบ้าง, คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริง ๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้องหยุดนั่งหยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา, ถ้าเดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก, ฉะนั้น ตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้นั่งพักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ, พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่างดังที่กล่าวมานี้ คือตรัสชี้ให้เข้ามาดูกายอันนี้แหละดูให้ทั่ว, แล้วคราวนี้ ใครจะต้องการพักนั่งนอนที่ไหน ก็นั่งพักนอนพักเอาได้ตามชอบใจ, จะนั่งพักนอนพักอยู่ที่ลมหายใจ ด้วยตั้งสติกำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้, หรือจะนั่งพักนอนพักอยู่ที่อาการ ๓๒ เช่นว่าจะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูก ให้โครงกระดูกปรากฏ

ก็ได้, หรือว่าจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้, แปลว่าจะอยู่กับส่วนเป็น หรือว่าจะอยู่กับส่วนตาย จะอยู่ในจุดไหน สุดแต่จะพอใจ, จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนดให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในจุดนี้เพียงจุดเดียว, ถ้าจิตจะต้องการเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในส่วนอื่น แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้, จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกันก็ได้, แต่ก็ยังไม่เป็นสมาธิ, เมื่อจะเป็นสมาธินั้น ก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว.

๒๖ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๘

กายภายใน ภายนอก เกิด ดับ

ในบัดนี้ ขอให้ตั้งสติประมวลเข้ามาอยู่ที่กายของทุก ๆ คน, ใจอาจวิ่งออกไปตามกังวล เพราะทุก ๆ คนย่อมมีกังวลในการงานบ้าง ในญาติบ้าง ในที่อยู่อาศัยบ้าง ในสิ่งอื่น ๆ อีกบ้าง, ฉะนั้นก็ให้มีสติระลึก สัมปชัญญะ รู้ตัว ตั้งใจว่าจะพักกังวลต่าง ๆ ไว้ นำใจเข้ามารวมอยู่ที่กายอันนี้ก่อน, และเมื่อพอใจในอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งจิตให้ตั้งมั่นอยู่ที่นิมิตคือที่กำหนดใจ เมื่อกำหนดที่ริมฝีปากข้างบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออก ก็ให้ตั้งจิตกำหนดไว้ที่จุดนั้น, หรือว่าจะตั้งไว้ที่กายส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ได้อธิบายแล้ว.

จะยกเอาจุดที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกผ่านเป็นจุดสำหรับตั้งจิตเพื่อเป็นตัวอย่างในการอธิบาย การตั้งจิตกำหนดที่จุดดังกล่าวนี้ ให้มีสติระลึก มีสัมปชัญญะรู้ทั่วอยู่ที่จุดนั้น หายใจเข้าถึงจุดนั้นก็ให้รู้ หายใจออกถึงจุดนั้นก็ให้รู้, แต่ว่าการดูลมหายใจให้รู้นี้ ตามสติปัฏฐานมุ่งดูให้รู้ภายใน ให้รู้ภายนอก ให้รู้เกิด ให้รู้ดับ.

ดูภายนอกนั้น โดยวิธีคิดพิจารณาอย่างหนึ่ง คือให้รู้ลมโดยสมมติบัญญัติ, ลมหายใจที่จะกระทบริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูกนั้น เมื่อกล่าวโดยสมมติบัญญัติ ก็ว่าลมหายใจ ดังที่ทุก ๆ คน

เมื่อกำหนดก็รู้สึกอยู่ นี้เรียกว่าดูภายนอก.

ดูภายในนั้น ลมหายใจนี้เอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ คืออย่างละเอียด ก็เป็นธาตุ ๔ ประกอบกัน ดังเมื่อใช้มือมารอไว้ที่ใกล้จมูก และหายใจออกให้ลมมากระทบ ก็จะรู้สึกมีส่วนแข้นแข็งที่มากระทบนั้น มีส่วนพัดไหว มีส่วนเอิบอาบชุ่มชื้น มีส่วนอบอุ่น ส่วนที่แข้นแข็งที่ทำให้รู้สึกการกระทบก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่รู้สึกชุ่มชื้นก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ เป็นอันว่า ลมหายใจนั้นเอง เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ก็เป็นธาตุ ๔ นี้เรียกว่าดูภายใน.

ดูทั้งภายนอก คือโดยสมมติบัญญัติว่าเป็นลมหายใจ, ดูทั้งภายใน คือดูโดยปรมัตถ์ว่าเป็นธาตุ ๔.

อีกชั้นหนึ่ง เมื่อดูอยู่ที่ตัวลม ก็เป็นภายนอก แต่เมื่อดูที่จิต คือกำหนดให้ติดเป็นนิมิต คือเป็นเครื่องกำหนดติดอยู่ที่จิต นั่นก็เป็นภายใน, เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั่นเป็นภายนอก ส่วนที่ติดอยู่ในฟิล์ม หรือติดอยู่ที่เล็นซ์ เป็นภายใน, ลมนี้ก็เหมือนกัน กำหนดดูที่ส่วนเป็นกาย นั่นก็เป็นภายนอก กำหนดดูที่จิตที่เป็นนิมิตปรากฏขึ้นที่จิต นั่นก็เป็นภายใน, กำหนดดูทั้งที่เป็นภายนอก ทั้งที่เป็นภายใน.

เมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้ก็จะเห็นเกิดเห็นดับ เมื่อหายใจเข้าก็นับว่าเป็นเกิด หายใจออกก็นับว่าเป็นดับ, หายใจเข้านั้น โดยที่แท้ก็หายใจเอาธาตุทั้ง ๔ เข้ามาด้วย หายใจออกนั้น ก็นำเอาธาตุทั้ง ๔ ออกไปด้วย จึงเกิดดับอยู่ทุกขณะลมหายใจ.

แลบุคคลก็มีความยึดถืออะไร ๆ อยู่ ในขณะที่ยังหายใจ เมื่อ

สิ้นลมหายใจแล้ว ก็สิ้นความรู้ที่จะให้ยึดถือ, ฉะนั้นจุดมุ่งของการดูกายในส่วนกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ก็ต้องการดูให้รู้ทั้งข้างในทั้งข้างนอก ให้รู้ทั้งเกิดให้รู้ทั้งดับ แต่ก็ให้กำหนดว่ากายมีอยู่ โดยเฉพาะก็คือลมหายใจมีอยู่ แต่ว่ามีอยู่เพียงสำหรับจะได้ตั้งสติกำหนดสำหรับจะได้รู้ แต่ก็ให้ปล่อยวางไม่ยึดถืออะไร ๆ ไว้, กำหนดว่ากายมี ว่าลมหายใจมี, และในขณะเดียวกันก็ปล่อยวางใจจากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ทำใจให้ว่าง ทำใจให้โปร่ง ทำใจให้สบาย ตั้งสติให้แน่วแน่ในอารมณ์ที่กำหนดนี้.

เวทนา

ในขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่นี้ ก็อาจจะรู้สึกเป็นทุกข์ เช่นเมื่อยขบบ้าง ถูกยุงกัดบ้าง ใจกระสับกระส่ายบ้าง คืออาจจะมีทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ, ก็ให้กำหนดรู้ว่ากำลังเป็นทุกข์ กายไม่สบาย ใจไม่สบาย, ไม่สบายเพราะอะไร, ก็จะจับเหตุได้ว่า กายไม่สบายเพราะถูกยุงกัด เมื่อยขบหรือเจ็บที่กายส่วนใดส่วนหนึ่ง, ก็ให้รู้ว่านี่ทุกข์เกิดจากอามิส คือสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ. คราวนี้ถ้าไม่สบายใจ เช่นอึดอัด ใจตั้งมั่นไม่ลง ก็ให้พิจารณาว่าไม่สบายใจเนื่องมาจากอะไร, ก็จะพบเหตุว่า เพราะใจบางทีมีกังวลอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ รวมใจไม่ได้ บางทีเพราะยังไม่เคยทำความสงบ ใจจึงมักแล่นไปทางโน้นแล่นไปทางนี้ เพราะไม่เคยทำให้อยู่นิ่ง จึงไม่เป็นสุขที่จะอยู่นิ่ง, ก็ให้รู้ทุกข์ใจนี่ว่าเกิดจากอามิส คือมีสิ่งที่มาทำให้เป็นทุกข์ต่าง ๆ คราวนี้ เมื่อกำหนดดูให้รู้ทุกข์ทั้งทุกข์กายทั้งทุกข์ใจ ในขณะปฏิบัติอยู่ และดูให้รู้ว่ามาจากเหตุอะไร ไม่ยอมแพ้ต่อ

ความทุกข์นั้น คงตั้งใจที่ปฏิบัติต่อไปตามกำหนด, ทุกข์ก็จะค่อย ๆ สงบไป ใจก็จะตั้งมั่นขึ้น, เมื่อใจตั้งมั่นขึ้น ก็จะมีความสุขขึ้น.

เมื่อได้รับความสุขขึ้น ก็ให้กำหนดดูความสุข สุขกายก็ให้รู้ สุขใจก็ให้รู้. สุขกาย เช่นได้รับลมพัดมาต้องกายสบาย ไม่มีความเมื่อยขบ ก็ให้คิดต่อไปว่าที่เป็นสุขนี่เพราะอะไร, ถ้าความรู้สึกเป็นสุขกายนั้น มีเพราะดินฟ้าอากาศ หรือไม่รู้สึกเมื่อยขบ เพราะได้ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ก็ให้รู้ว่ายังเป็นอามิสสุข สุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก, ถ้ามีความสุขใจ ก็ให้รู้ว่าสุขใจนั้น เกิดเพราะอะไร, บางทีเกิดเพราะใจแว็บออกไปถึงเรื่องข้างนอกที่สุขใจ คิดเพลินไปกับเรื่องนั้น ก็ให้รู้ว่าเป็นสุขที่มีอามิส คือมีสิ่งที่ทำให้เป็นสุขอยู่ข้างนอก, แต่ถ้าความสุขใจนั้นเกิดจากความสงบ คือเมื่อรวมจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่จนได้ปีติ ความอิ่มใจ สุข ความสบายกาย สบายใจ ที่เกิดจากความสงบสงัด, ถ้าได้ความสุขดั่งนี้ ก็ให้รู้ว่านี้เป็นสุขที่เป็นนิรามิส คือเป็นสุขไม่ใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก, ความสบายกายที่เกิดขึ้นเพราะจิตสงบสงัดก็เหมือนกัน ก็ให้รู้ว่านี้เป็นความสุขที่เกิดจากอามิสเครื่องล่อภายนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด, และเมื่อได้ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ความสุขที่ปรากฏก็จะสงบลงไปโดยลำดับ จนรู้สึกเหมือนไม่ทุกข์ไม่สุข ใจรวมแน่วแน่, ถ้าไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างนี้ จึงจะเป็นนิรามิส คือมิใช่เกิดจากอามิสเครื่องล่อข้างนอก, แต่ถ้าตรงกันข้ามก็เกิดจากอามิสเครื่องล่อในภายนอก.

เพราะฉะนั้น ในการทำสมาธิ คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ลม

หายใจออกเป็นอานาปานสตินั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนาของตนด้วย ใน เบื้องต้นก็เป็นทุกข์ก่อน แล้วทุกข์ก็จะสงบเป็นสุข, และเมื่อละเอียดเข้า สุขก็จะสงบเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข. เมื่อถึงขั้นนี้ก็เป็นอันจิตใจได้ตั้ง มั่นแน่วแน่ แต่ข้อสำคัญนั้นต้องคอยดูไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่ให้เป็นสุข ที่ เกิดจากอามิสคือเครื่องล่อข้างนอก ต้องคอยดูให้รู้ไว้. เมื่อเป็นสุขที่ เกิดจากความสงบสงัด ในขั้นต้นนี้ ก็ควรที่จะรักษาไว้ก่อน เพื่อเป็น เครื่องส่งเสริมฉันทะในการปฏิบัติ แต่ก็มิได้ติดอยู่ในความสุขนั้น ให้ มุ่งอยู่ที่อารมณ์อันเดียวเท่านั้น.

๒๗ สิงหาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๙

ย้ำความ กาย เวทนา ต่อกัน

การปฏิบัติทางจิตใจ มุ่งให้ใจตั้งมั่นสงบเป็น สมถะ และมุ่งให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงเป็น วิปัสสนา ได้แสดงมาโดยลำดับตามทางที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นทางปฏิบัติอันเดียวอันจะให้บังเกิดผลดังกล่าวนั้น แม้ที่ทรงแสดงไว้ในทางอื่น ก็สรุปรวมลงในทางนี้, ฉะนั้น ก็ให้ระลึกถึงทางปฏิบัติที่ทรงสั่งสอนไว้ตั้งแต่ต้น และรวมใจเข้ามาระลึก ดูกาย ดูเวทนา ที่ตนเอง.

ดูกาย นั้น ตรวจดูโดยทั่ว ๆ ไป คือตั้งสติกำหนดดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้, ให้รู้กายทั้งหมด คือทั้งที่เป็นส่วนนามกาย ได้แก่ความคิด ความกำหนดในบัดนี้ ทั้งที่เป็นส่วนรูป-กาย, และกำหนดทำใจให้สงบทำกายให้สงบ ลมหายใจก็จะสงบลงโดยลำดับ. และให้รู้อิริยาบถ เช่นบัดนี้กำลังนั่งอยู่อย่างไรก็ให้รู้, และตรวจดูอาการที่เป็นอวัยวะภายนอกภายใน, สรุปลงในธาตุดินน้ำไฟลมอากาศเป็นกายที่มีชีวิต, เมื่อธาตุเหล่านี้แตกสลายดับลม ดับไฟคือความอบอุ่นในร่างกายเป็นต้น ก็กลายเป็นกายที่สิ้นชีวิต กายอันนี้ก็ผุเปื่อยไปโดยลำดับ จนถึงเป็นกระดูกผุป่น สิ้นสมมติบัญญัติว่าเป็นกาย, แต่ว่าการตรวจกายดังกล่าวมานี้เป็นการเที่ยวดูให้ทั่วเท่านั้น การที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จะต้องให้พักอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย เป็นต้นว่า เมื่อ

พอใจจะกำหนดในลมหายใจเข้าออก ก็ให้กำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น.

ในการปฏิบัตินี้ ในเบื้องต้นก็จะมีทุกข์กายทุกข์ใจ ทุกข์กายก็คือเมื่อยขบเป็นต้น ทุกข์ใจก็คือต้องมาบังคับรวมใจให้สงบ กายที่ไม่เคยต้องมานั่งเข้าที่ก็เป็นทุกข์ ใจที่ไม่เคยมาปฏิบัติให้สงบ ก็เป็นทุกข์, ก็ให้รู้ว่านี่แหละเป็นทุกขเวทนา ที่มีเครื่องล่อข้างนอก คือกายเคยอยู่ตามสบาย ความที่เคยอยู่ตามสบายนั้นก็มาล่อให้กายเป็นทุกข์ ใจเคยคิดไปตามสบาย เมื่อมาถูกรวมให้สงบก็เป็นทุกข์, แต่ว่าเมื่อมีความอดทนมีความเพียรไม่ท้อถอย ตั้งใจให้แน่วแน่ต่อไป ทุกข์นั้นก็จะสงบไปโดยลำดับ, ก็จะเกิดความสุขขึ้น กายก็จะรู้สึกสบาย ใจก็จะรู้สึกสบายเป็นสุข.

แต่ก็เผลอสติไม่ได้ ถ้าเผลอสติเมื่อใด ใจก็จะวิ่งออกไปคว้าเอาอารมณ์ข้างนอก บางทีก็ไปเพลินสุขอยู่กับอารมณ์ข้างนอก ก็ให้รู้ว่าสุขนั้นก็เป็นสุขที่มีเครื่องล่อ คือมีเครื่องล่อข้างนอกมาล่อใจออกไป, และถ้ากายก็เป็นสุข เพราะเครื่องล่อข้างนอกดังนั้น ก็ให้รู้ว่านั่นก็เป็นสุขที่มีเครื่องล่อข้างนอก. เครื่องล่อข้างนอกนี้สำคัญมากที่จะทำให้ใจหลบออกไป, บางทีมีเสียงเดินเสียงพูดเสียงรถเสียงอะไรข้างนอก ใจก็หลบออกไปที่เสียงนั้นทันที และก็ไม่ไปแต่เท่านั้น ต่อไปเรื่องอื่นอีกมากมาย, นั่นเป็นเครื่องล่อข้างนอกทั้งนั้น ไม่ปล่อยให้ใจเพลินไปกับเครื่องล่อเหล่านั้น, ถ้าจะมีความสุขเพราะใจเพลินไปกับเครื่องล่อข้างนอกนั้น ก็ให้รู้ว่าสุขนั้นหรือความเพลิดเพลินนั้นเป็นความเพลิดเพลินที่เกิดจากเครื่องล่อ จึงรวมใจเข้ามาอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิให้เป็นอันเดียว.

ในบางครั้ง ก็รู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข แต่ว่าความไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น บางทีใจก็ไปคว้าเอาเรื่องข้างนอก เที่ยวไปอยู่กับเรื่องข้างนอกเรื่อย ๆ ไป ไม่ทุกข์ไม่สุขอย่างไร ก็ให้รู้ว่านั่นเกิดจากเครื่องล่อข้างนอกเหมือนกัน.

เพราะฉะนั้น ก็ให้คอยรู้และดึงใจกลับเข้ามาอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิ จนจิตสงบสงัดจากกามจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ได้ความสุขอันเกิดจากความสงบสงัด นั่นก็พึงรู้ว่าอันนี้แหละที่เป็นสุขอันไม่เกิดจากเครื่องล่อข้างนอก แต่เกิดจากความสงบสงัด, เมื่อได้ความสุขดั่งนี้ก็จะได้รสของการปฏิบัติเป็นเบื้องต้น, แต่ก็ไม่ควรติดอยู่กับความสุขอันนี้เพลินไปอยู่กับความสุขอันนี้ ให้ตั้งจิตไว้ในอารมณ์ของสมาธินั้นสืบต่อไป.

กำหนดจิต

คราวนี้ เมื่อคอยดูให้รู้เวทนาดังกล่าวมานี้ ก็ให้ดูเข้ามาถึงจิตใจเอง. ดูเข้ามาถึงจิตใจนี้ ก็คือดูภาวะความเป็นของจิตใจ กำหนดว่าจิตใจเป็นอย่างไร. เมื่อกำหนดดูก็จะรู้สึกว่า เวทนานั้นแล่นเข้ามาถึงจิตใจด้วย ถ้าไม่กำหนดก็จะไม่รู้สึก คือเมื่อเกิดไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่สบายกายนั้นก็แล่นมาถึงใจ ไม่สบายใจก็เป็นเรื่องของใจโดยตรง ก็เกิดความไม่ชอบที่เรียกรวมว่าโทสะ, แต่เรียกว่าโทสะออกจะเป็นคำรู้สึกว่าแรง ฉะนั้น ก็ให้เข้าใจว่าคือความไม่ชอบ เป็นความหมายกว้าง ๆ เพราะว่าใคร ๆ ก็ไม่ชอบทุกข์ เมื่อเป็นทุกข์ขึ้นก็เกิดความไม่ชอบ ความไม่ชอบนี้ก็เริ่มเป็นเรื่องของโทสะ ไม่ชอบมากขึ้น โทสะก็ปรากฏชัดขึ้น, เพราะฉะนั้น ความไม่ชอบหรือเรียกว่าโทสะนี้ จึงเนื่อง

มาจากทุกขเวทนา คือความรู้สึกเป็นทุกข์กายเป็นทุกข์ใจ เมื่อกระทบอะไรเข้า ต้องเป็นทุกข์กายทุกข์ใจขึ้นก่อน จึงจะเป็นเรื่องของโทสะ ฉะนั้น ทุกขเวทนาจึงเป็นชนวนให้เกิดโทสะ หรือความไม่ชอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ให้รู้ว่าจิตมีโทสะ คือจิตใจมีความไม่ชอบขึ้นแล้ว.

ในทางตรงกันข้าม เมื่อประสบสุขเวทนาคือความสุขกายสุขใจ ก็เกิดความชอบขึ้น หรือเรียกว่าราคะ, แต่เรียกว่าราคะ ออกจะรู้สึกว่าเป็นคำแรง เรียกว่าความชอบอาจจะกว้าง แต่ก็พึงเข้าใจว่าเป็นอันเริ่มเป็นราคะขึ้น. ราคะนั้นมีความหมายตั้งแต่อย่างละเอียดคือความติดความยินดี อันเป็นเรื่องของความชอบ, ฉะนั้นความชอบทุก ๆ อย่าง หรือเรียกว่าราคะ จึงเนื่องมาจากสุขเวทนาก่อน กระทบอะไรที่ทำให้เกิดสุขเวทนาคือความสบายกายสบายใจขึ้น ราคะคือความชอบหรือความติดความยินดีก็เกิดตามขึ้นมาทันที, ฉะนั้นก็ให้รู้ว่าจิตได้เกิดความชอบหรือเกิดราคะขึ้นแล้ว.

แลสิ่งที่ไม่ใช่เป็นทุกข์ไม่ใช่เป็นสุข แต่เป็นกลาง ๆ ที่เรียกว่าอทุกขมสุขเวทนาได้แก่ประสบอะไรที่คุ้นอยู่ชินอยู่ ก็เกิดเวทนาที่เป็นกลาง ๆ, บางทีเมื่อประสบใหม่ ๆ เกิดสุข เหมือนอย่างเมื่อได้อะไรที่ชอบใจ ทีแรกก็เกิดสุข, ครั้นเมื่อได้มาแล้ว สุขตื่นเต้นทีแรกก็หายไปก็รู้สึกเฉย ๆ เป็นอทุกขมสุข, เวทนาอันนี้ก็แล่นไปถึงจิตอีก ก่อให้เกิดความติดอยู่ในสิ่งนั้น ความติดอยู่ในสิ่งนั้นเป็นความหลงอย่างหนึ่ง คือว่าหลงติดเหมือนอย่างตัวอย่างที่ยกมาแล้วนั้น ได้สิ่งที่ชอบใจมาก็เกิดสุขตื่นเต้นขึ้นก่อน ครั้นแล้วก็รู้สึกเฉย ๆ, แต่ว่าความรู้สึกเฉย ๆ

นั้นไม่ใช่ปล่อย ยังยึดอยู่ ดังที่เรียกว่ามัจฉริยะ หวงแหน ไม่ใช่หมายความว่าสละได้ สละไม่ได้ ยังยึดอยู่ยังติดอยู่, แต่ว่าก็ไม่รู้สึกตื่นเต้นอะไร แต่ก็ปล่อยไม่ได้ เหมือนกับสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่และเก็บไว้. อันนี้ก็เป็นลักษณะของความติดซึ่งเป็นความหลงอย่างหนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้รู้สึกว่าจิตใจมีโมหะ คือความหลงติดอยู่. สุขทุกข์นั้นวูบวาบคราวหนึ่ง ๆ ทำให้เกิดชอบเกิดชังวูบวาบคราวหนึ่ง ๆ, แต่ว่ากลาง ๆ ซึ่งมีเป็นพื้นอยู่นี้ไม่พิจารณาก็ไม่รู้สึก ถ้าพิจารณาดูแล้ว จะรู้สึกว่ามีอยู่มากและจิตใจก็หลงติดอยู่กับสิ่งที่เป็นกลาง ๆ นี้มาก ไม่วูบวาบเหมือนอย่างสุขทุกข์ที่ทำให้เกิดชอบไม่ชอบ. ดูจิตใจให้รู้สึกตามเป็นจริงดังนี้.

ในทางตรงกันข้าม เมื่อจิตใจว่าง คือปราศจากราคะ ความชอบ โทสะ ความชัง โมหะ ความหลงติด ก็ให้รู้. ในการปฏิบัติสมาธินั้น เมื่อตั้งหลักว่าจะทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก จิตที่ตั้งมั่นไม่ได้ ก็เพราะคอยวอกแวกไปอยู่กับชอบกับชังกับหลงข้างนอก, เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยดูให้รู้จิตของตนด้วย เมื่อจิตวอกแวกออกไปด้วยชอบด้วยชังด้วยหลงดังนี้ ก็ให้รู้, และเมื่อคอยรู้อยู่ จิตก็จะสงบกลับเข้ามา.

ในขณะที่ปฏิบัตินั้น ก็อาจจะเกิดความห่อแห่ หรือความฟุ้งซ่าน, ถ้าจิตใจรู้สึกว่าห่อแห่หรือว่าห่อเหี่ยวก็ให้รู้ และก็คอยยกจิตขึ้น ให้เกิดความชื่นบาน, หรือว่าให้คอยรู้ไว้ว่าที่ยังห่อเหี่ยวอยู่นั้น เพราะยังไม่ได้รับความสุขที่เกิดจากความสงบ ก็ไม่ยอมสละการปฏิบัติ, ถ้าจิตฟุ้งซ่านก็ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่านไป คอยมีสตินำกลับเข้ามา.

บางคราวจิตอาจจะกว้างขวางก็ให้รู้ บางคราวจิตอาจจะคับแคบก็ให้รู้, ถ้าจิตกว้างขวางคือรู้สึกเบิกบานออกไปมาก ถ้ากว้างขวางเบิกบานมากไป ก็ต้องคอยมีสติควบคุมให้พอสมควร, ถ้าจิตคับแคบไปก็จะทำให้เกิดทุกข์ ก็ต้องคอยกำหนดอย่าให้เป็นดั่งนั้น, บางทีสุขมากก็ทำให้เบิกบานกว้างขวางไป สุขน้อยไปก็ทำจิตให้คับแคบ ฉะนั้นก็ต้องอย่าให้มากให้น้อย ต้องให้พอดี.

ในบางคราวจิตรู้สึกว่ายิ่ง เช่น ต้องการจะทำต้องการจะปฏิบัติก็จะทำจะปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป, บางทีก็รู้สึกว่าไม่ยิ่งหรือว่าหย่อน ก็ทำให้ละเลย, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ต้องคอยผ่อนปรนให้พอดีเหมือนกัน อย่าให้รู้สึกว่ายิ่งและก็เร่งจนเกินไป, หรือว่าอย่าให้หย่อนและละเลยจนเกินไป, ต้องประคองเข้ามาให้พอดี ๆ ไม่ให้ยิ่งนักไม่ให้หย่อนนัก, เมื่อการปฏิบัติจะยิ่งขึ้นไป ก็ให้ดำเนินขึ้นไปเป็นลำดับ.

ในบางคราวจิตก็ตั้งมั่น ในบางคราวก็ไม่ตั้งมั่น ก็ต้องรู้และก็ต้องคอยสอบสวน, ถ้าตั้งมั่นก็ดีอยู่ แต่ถ้าไม่ตั้งมั่น คอยวอกแวกไปก็ต้องคอยดูว่าเพราะอะไร ต้องมีขาดตกบกพร่องอะไรอยู่ จิตจึงตั้งมั่นไม่ได้ ก็ต้องสืบให้รู้เหตุ และพยายามนำจิตกลับเข้ามาให้ตั้งมั่นให้จงได้.

และในบางคราว จิตพ้น บางคราวไม่พ้น. ที่ว่าพ้นนั้น ในชั้นสามัญ ก็คือปล่อยวางอะไร มาปฏิบัติให้เกิดความสงบได้, ในบางคราวไม่พ้น ก็คือปล่อยอะไรให้สงบไม่ได้ จิตคอยจะกลับไปกังวลอยู่กับเรื่องข้างนอก เช่นการงานเป็นต้นอยู่, ถ้าหากว่าจะปล่อยให้จิต

เป็นดังนี้ การนั่งปฏิบัติไม่เป็นผล, เพราะฉะนั้น เมื่อมานั่งปฏิบัติก็ต้องพยายามทำจิตให้พ้นให้จงได้ คือให้พ้นจากความกังวลเกี่ยวเกาะอยู่กับเรื่องข้างนอก และมาทำจิตให้สงบ เมื่อปล่อยวางเสียได้ดังนี้ก็เรียกว่าทำจิตให้พ้นได้. เมื่อทำจิตให้พ้นจากอารมณ์ข้างนอกเสียได้แล้ว การมานั่งปฏิบัติก็สะดวกเข้า ต้องคอยดูให้รู้จิตใจของตนประกอบอยู่ด้วยเสมอ.

ฉะนั้น ในการปฏิบัติ จึงต้องให้รู้ทางปฏิบัติดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ คือ **รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต** ประกอบกันไป, ด้วยตั้งไว้เป็นข้อปฏิบัติข้อหนึ่งให้เกิดความสงบตั้งมั่น เช่น จะยกอานาปานสติเป็นข้อตั้งก็ตั้งเอาไว้ การจะทำอานาปานสติให้ก้าวหน้าไปได้ ก็ต้องรู้ถึงเวทนา รู้ถึงจิต จึงต้องคอยกำหนดเวทนา กำหนดจิตที่เข้ามาพัวพัน ทำให้จิตสงบตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่ตั้งอันนั้น.

๓ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๐

หมวดธรรม ข้อว่าด้วยนิวรณ์

การปฏิบัติทางจิตใจนั้น มุ่งทำใจให้สงบตั้งมั่นเป็น สมถะ และมุ่งอบรมให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงเป็น วิปัสสนา อาศัยวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกไว้ดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับแล้ว เบื้องต้นก็ต้องปฏิบัติให้เป็นสมถะคือให้ใจสงบตั้งมั่นก่อน เมื่อพอใจอานาปานสติ ก็ให้ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกดังที่กล่าวแล้ว, และให้คอยรู้เวทนา รู้จิต เพราะในขณะที่ปฏิบัตินั้น เมื่อจิตยังไม่รวม อายตนะต่าง ๆ ก็ยังรับอารมณ์ หูก็ยังได้ยินเสียง กายก็ยังรับสิ่งกระทบต่าง ๆ และใจก็ยังไม่รวมแน่วแน่, จึงมักจะมีอารมณ์มากระทบ เช่น มีเสียงมากระทบ มีสิ่งที่กายถูกต้องมากระทบอยู่เสมอ, และก็จะรู้สึกเป็นทุกขบ้าง เป็นสุขบ้าง หรือเป็นกลาง ๆ บ้าง, ที่เรียกว่าเวทนา เวทนานั้นก็แล่นถึงจิตทันที ทุกข์ก็แล่นถึงจิตทำให้จิตไม่ชอบ สุขก็แล่นถึงจิตทำให้จิตชอบ กลาง ๆ ก็แล่นถึงจิตทำให้จิตหลงติดอยู่, เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยดูให้รู้เวทนา ให้รู้จิต ประคองสติคือความกำหนดให้ตั้งมั่นแน่วแน่.

คราวนี้เมื่อประคองจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่อย่างนี้ ถ้าความตั้งมั่นแน่วแน่นั้น ไม่เกิด หรือว่าเกิด แต่ว่าคงที่ ไม่ก้าวหน้า คือทำให้

เกิดสมาธิขึ้นไม่ได้, อะไรมาเป็นอุปสรรคทำให้เกิดสมาธิขึ้นไม่ได้ก็จะต้องรู้. อุปสรรคอันนี้แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า **นิวรณ์** แปลว่าเครื่องกั้น คอยกั้นจิตไว้ไม่ให้เป็นสมาธิ ฉะนั้น ก็ควรจะรู้จักหน้าตาของนิวรณ์ นิวรณ์นั้นมี ๕ ข้อ คือ

ข้อ ๑ **กามฉันท์** ความพอใจในอารมณ์ข้างนอกที่น่าใคร่น่าปรารถนา เมื่อยังมีฉันทะในอารมณ์ข้างนอกอยู่ ก็จะคอยนำจิตให้ออกไปข้างนอก รวมเข้ามาข้างในไม่สำเร็จ จึงเป็นอันตรายข้อหนึ่งของสมาธิ.

ข้อ ๒ **พยาบาท** ความไม่ชอบ ความไม่ชอบในการปฏิบัติก็ดี ความไม่ชอบในอารมณ์ข้างนอกก็ดี ที่ทำจิตให้ขุ่น เมื่อจิตขุ่นด้วยพยาบาทคือความไม่ชอบ ก็เป็นอันตรายของสมาธิ.

ข้อ ๓ **ถีนมิทธะ** ความง่วง ความท้อแท้ ที่ทำให้จิตใจมึนซึม ทำให้ร่างกายซึมเซา ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ท้อแท้ เหล่านี้ เมื่อมีขึ้น ก็ทำให้ใจและกายซึมเซา จึงเป็นอันตรายของสมาธิ.

ข้อ ๔ **อุทธัจจกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งไปในอารมณ์ข้างนอกก็ดี ฟุ้งไปเพราะปีติในผลของสมาธิก็ดี เรียกว่าความฟุ้งซ่าน, ความรำคาญที่เจือความไม่ชอบ ทำให้รู้สึกอึดอัดและหงุดหงิด เมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้ จึงเป็นอันตรายของสมาธิ.

ข้อ ๕ **วิจิกิจฉา** ความสงสัยลังเล สงสัยลังเลในเจตนาปฏิบัติของตนก็ดี ในวิธีปฏิบัติก็ดี ในผลที่จะพึงได้ก็ดี ก็เป็นความสงสัยลังเลทั้งนั้น, ในเจตนาที่ปฏิบัตินั้น เช่นสงสัยว่าควรจะปฏิบัติหรือไม่

หรือจะทำไปเพื่ออะไร จะมีประโยชน์อะไร, ในวิธีปฏิบัตินั้น ที่เป็นอันตรายเฉพาะหน้านั้น ก็คือจะกำหนดให้แน่ลงไป ในวิธีไหน ในข้อไหน ดังในวิธีปฏิบัติที่อธิบายมาแล้ว หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต ก็มีมากหลายข้อหลายประการ จะใช้หมวดไหน, ถ้าสงสัยหยิบไม่ถูก ก็เรียกว่าเป็นอันสงสัยในวิธีปฏิบัติ ทำใจให้ส่าย เป็นสมาธิไม่ได้, ในผลของการปฏิบัตินั้น คือการปฏิบัติจะมีผลอย่างไร หรือแม้ไม่สงสัยในผล แต่ก็ตั้งความหวังสงสัยว่า จะมีอะไรมาปรากฏบ้าง จะเห็นอะไรบ้าง มุ่งผลข้างหน้า สงสัยอยู่ในผลข้างหน้า, สงสัยเหล่านี้ก็เป็นอันตรายของสมาธิ.

ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดดู ว่าบัดนี้จิตของตนเป็นอย่างไร มีฉันทะอยู่ในอารมณ์ข้างนอก หรือว่ามีฉันทะอยู่ในอารมณ์ของสมาธิบ้างแล้ว, ถ้ายังมีฉันทะอยู่ในอารมณ์ข้างนอกมาก ฉันทะในอารมณ์ของสมาธิยังไม่มี ก็ยากที่จะได้สมาธิ, เพราะฉะนั้น เมื่อต้องการจะปฏิบัติในสมาธิ ก็ต้องพักฉันทะในอารมณ์ข้างนอกไว้ มาพยายามปฏิบัติอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ. ถึงฉันทะจะยังไม่เกิดก็ยังไม่เป็นไร เมื่อได้รับผลของสมาธิบ้าง ฉันทะในสมาธิก็จะเกิดขึ้นเอง.

ตรวจดูใจว่าขุ่นมัวอยู่ด้วยความไม่ชอบหรือไม่ ติดค้างอารมณ์ข้างนอกที่ไม่ชอบไว้บ้างหรือไม่ ก่อความไม่ชอบขึ้นในการปฏิบัติไว้บ้างหรือไม่, ถ้ารู้สึกว่ามีอยู่ก็ต้องพยายามพักไว้ พักอารมณ์ข้างนอกที่ไม่ชอบไว้ และระงับความไม่ชอบในการปฏิบัติไว้, เพราะเมื่อจะปฏิบัติแล้ว ก็ต้องพยายามระงับความไม่ชอบนั้นไว้ไม่ให้เกิดความ

ลำเอียงเพราะไม่ชอบนั้น, เมื่อปฏิบัติไปจนคุณของสมาธิปรากฏขึ้น ความไม่ชอบก็จะสงบไป. อันนี้ก็เหมือนกับไม่ชอบบุคคลหรืออารมณ์ข้างนอก ก็เพราะเห็นแต่โทษของเขาไม่เห็นคุณ เห็นคุณของเขาเมื่อใด ความไม่ชอบก็จะสงบ, ในการทำสมาธิก็เหมือนกัน ไม่ชอบสมาธิก็ในเมื่อคุณของสมาธิยังไม่ปรากฏ เมื่อคุณของสมาธิปรากฏขึ้นความไม่ชอบก็จะสงบไปได้.

คราวนี้ เมื่อสงบฉันทะในอารมณ์ข้างนอก สงบความไม่ชอบในอารมณ์ข้างนอก หรือแม้ความไม่ชอบในอารมณ์ของสมาธิลงได้ จิตสงบ ก็จะเกิดมีข้าศึกของความสงบขึ้นอีกอย่างหนึ่งคือความง่วง, ง่วงกับสงบนี้ใกล้กันมาก พึงสังเกตเห็นได้ในเวลาที่ต้องทำความสงบ เช่นเวลานั่งฟังเทศน์ ก็มักจะเกิดง่วงขึ้น เพราะว่าจิตที่ไม่ได้อบรมนั้นมักจะมีลักษณะฟุ้ง ถ้าไม่ฟุ้งก็ง่วง, เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยระมัดระวังไม่ให้เกิดความง่วงงุบงับ แล้วก็ดับสติไปเสีย ความที่ดับสติลงไปเสียนั้นไม่ใช่สมาธิ สมาธินั้น จะต้องมีทั้งรู้ ทั้งสติคือความระลึก, สมาธิยิ่งละเอียด สัมปชานะคือตัวรู้กับตัวสติ ก็ต้องละเอียดและปรากฏชัดขึ้น, รู้กับสติชัดขึ้นเพียงใด สมาธิก็แนบแน่นขึ้นเพียงนั้น. เพราะฉะนั้น การทำสมาธิจึงมิได้มุ่งผลว่าต้องการให้ดับหายไปหมด. วิธีที่จะแก้ง่วงก็คือต้องรู้ว่าทำไมจึงง่วง ง่วงก็เพราะว่าเมื่อทำใจให้สงบนั้น ก็ปล่อยตัวรู้ ปล่อยสติ เหมือนอย่างคนที่จะนอนหลับปล่อยตัวรู้ ปล่อยสติ และก็หลับผลอยลงไป, เพราะฉะนั้น

จึงปล่อยไม่ได้ ปล่อยเมื่อใดก็เกิดความง่วงเมื่อนั้น, ต้องทำตัวรู้ไว้ให้เต็มที่ ทำสติไว้ให้เต็มที่ และเมื่อรู้เต็มตัวอยู่ มีสติเต็มตัวอยู่ ง่วงก็ไม่เกิด, และถ้ารู้สึกง่วงก็ต้องแก้ด้วยวิธีดังกล่าวนี้ ประกอบกับกำหนดให้เกิดแสงสว่าง เหมือนอย่างเป็นกลางวันในจิตใจ คือให้มีตัวรู้สว่าง มีสติความระลึกสว่างไสวอยู่ จิตก็เบิกบานอยู่ ด้วยสัม-ปชานะ คือรู้ ด้วยสติ เต็มที่, ไม่ใช่ริบหรี่ลงไปเหมือนอย่างหรี่ตะเกียง. ในเวลาที่ทำความสงบ ถ้าหรี่ลงไป ๆ เหมือนอย่างหรี่ตะเกียง ก็หลับเท่านั้น.

และอย่าให้ฟุ้งซ่านในวิธีปฏิบัติ เพราะทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้, ฉะนั้นก็ต้องกำหนดอารมณ์ที่จะปฏิบัติลงไปเสียให้แน่ เมื่อจะทำอานา-ปานสติ ก็กำหนดอานาปานสติไว้ให้แน่, แต่ก็ให้รู้ทางของเวทนา รู้ทางของจิตดังที่กล่าวมาแล้ว สำหรับที่จะคอยแก้ไม่ให้จิตเสียสมาธิ และไม่บีบใจ, หรือเมื่อทำอานาปานสติก็ไม่อัดใจ คือทำให้ผิดปกติไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดความอึดอัดความรำคาญ, เมื่อได้ผลของสมาธิบ้าง เช่นว่าได้ปีติได้สุข ก็ปล่อยใจให้ยินดีตื่นเต้น เมื่อยินดีตื่นเต้นขึ้น ก็เป็นฟุ้ง, เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยระงับความฟุ้งซ่านรำคาญใจดังกล่าวนี้ไว้.

และก็ต้องคอยระงับความเคลือบแคลงสงสัย ด้วยการสันนิษฐานลงไปให้แน่นอนในวิธีปฏิบัติของตน และไม่ต้องมุ่งผลข้างหน้าว่าจะเห็นอะไรบ้าง จะปรากฏอย่างไรบ้าง จะเป็นอะไร, มุ่งทำใจให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ให้มีตัวรู้มีตัวสติให้สมบูรณ์ สมาธิยิ่ง

ละเอียดขึ้นเท่าใด ก็ต้องมีตัวรู้มีตัวสติให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้นเท่านั้น.

เมื่อมาคอยดูให้รู้จักตัวลักษณะหน้าตาของนิวรณ์ ซึ่งคอยกั้นไม่ให้จิตเป็นสมาธิ ป้องกันนิวรณ์ไม่ให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นก็ต้องพยายามระงับ, เมื่อคอยระงับนิวรณ์อยู่ คอยป้องกันนิวรณ์อยู่ดังกล่าวมานี้ สมาธิถึงจะก้าวหน้า.

๔ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๑

สรุปปฏิบัติโดยลำดับ

การแสดงธรรมะเป็นเครื่องอบรมในการปฏิบัติทางจิตใจ มุ่งให้ฟังน้อมเข้ามากำหนดดูที่ ตน เพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมะก็แสดงที่ **ตน** เมื่อกำหนดให้เห็นความจริงที่ ตน ก็จะเห็น **ธรรมะ.**

วิธีปฏิบัตินั้น ได้กล่าวแล้วว่ามุ่งให้จิตสงบตั้งมั่นอย่างหนึ่ง ให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงอีกอย่างหนึ่ง. การทำจิตให้สงบตั้งมั่น ได้แสดงวิธีมาโดยลำดับ ส่วนการอบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง ยังมิได้แสดงว่าให้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างไร. บทธรรมะที่จะแสดงต่อไปนี้ เป็นบทเริ่มปฏิบัติทางวิปัสสนาให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง แต่ก่อนที่จะได้กล่าวถึงบทวิปัสสนา จะได้กล่าวสรุปเป็นเบื้องต้นก่อน.

การน้อมจิตเข้ามากำหนดดูที่ตน มุ่งให้จิตสงบตั้งมั่นนั้น คือมุ่งกำหนดดูลมหายใจเข้าออก กำหนดดูที่จิตดังกล่าวนั้น, ในการปฏิบัติก็ให้ทำสัมปชัญญะความรู้ตัว ในอิริยาบถที่นั่งอยู่เป็นต้น และตรวจดูอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ สรุปลงเป็นธาตุ, เมื่อธาตุคุมอยู่ก็ยังมีชีวิต เมื่อธาตุแตกแยก ก็สิ้นชีวิต กายอันนี้ก็กลายเป็นศพ ซึ่งเปื่อยเน่าไปโดยลำดับ จนเหลือแต่อัฐิ คือกระดูก ในที่สุดกระดูกนั้นก็ผุป่นไปหมด.

แต่เมื่อยังมีชีวิตอยู่ กายอันนี้ก็ยังรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข หรือเรียกว่าเวทนา เวทนาก็มีเครื่องล่อข้างนอกบ้าง หรือว่าเกิดจากการปฏิบัติบ้าง ก็ให้กำหนดรู้.

ไม่ใช่เพียงเวทนาเท่านั้น ยังแล่นไปถึงจิต คือเมื่อเป็นสุขเวทนาก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินดี เมื่อเป็นทุกขเวทนา ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความยินร้าย เมื่อเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ทำให้จิตประกอบด้วยความหลงติดอยู่, เวทนาจึงแล่นถึงจิต ก็ต้องกำหนดดูจิต.

อันตรายของการปฏิบัติให้จิตตั้งมั่นสงบเป็นสมาธิไม่ได้นั้น ก็คือ **นิวรณ์**, สมาธิจะไม่เกิด หรือสมาธิเกิดบ้างแต่ไม่เจริญก้าวหน้าก็เพราะนิวรณ์ คือความชอบที่เรียกว่า **กามฉันท์** ความชัง ที่เรียกว่า **พยาบาท** ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ที่เรียกว่า **ถีนมิทธะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ที่เรียกว่า **อุทธัจจกุกกุจจะ** ความสงสัยลังเล ที่เรียกว่า **วิจิกิจฉา**, มูลของนิวรณ์ ก็คือกังวลต่าง ๆ ข้างนอกที่ยังสลัดออกไปไม่ได้ หรือเวทนานั่นเอง เมื่อเป็นสุขเวทนา ที่เกิดจากเครื่องล่อข้างนอก ก็แล่นไปถึงจิต ทำให้เกิดความชอบขึ้น จิตก็ส่ายออกไปในอารมณ์ที่ชอบข้างนอก ก็เสียสมาธิ, เมื่อเกิดทุกขเวทนา ก็แล่นไปถึงจิต จิตก็เกิดความชัง จิตก็ส่ายไปกับความชัง ก็เสียสมาธิ, เมื่อเกิดเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็แล่นไปถึงจิต จิตก็เกิดความง่วงขึ้นบ้าง เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นบ้าง เกิดความลังเลขึ้นบ้าง ก็ทำให้เสียสมาธิ, เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยกำหนดดูนิวรณ์ เมื่อเกิดนิวรณ์อันไหนขึ้นก็ต้องกำหนดให้รู้.

ฉะนั้น ในการปฏิบัติเบื้องต้นนั้น จึงต้องคอยตรวจคอยป้องกัน

คอยต่อสู้กับอุปสรรคของสมาธิต่าง ๆ อยู่เสมอ จิตก็ยังเป็นสมาธิที่ตั้งมั่นแน่วแน่ไม่ได้, แต่ว่าการตรวจดูดังกล่าวนี้ ก็เหมือนเป็นการที่ตรวจดูเคหสถานบ้านเรือนของตนให้ทั่วถึง ยังดีกว่าการปล่อยใจให้เที่ยวออกไปข้างนอก เพราะเป็นการที่ดูในตนเอง, และในขั้นปฏิบัตินี้ก็จะต้องใช้ความคิดแซง คือความกำหนดอยู่ในอานาปานสตินั้นอย่างหนึ่ง, ตรวจในเวทนา ในจิต และในนิวรณ์ที่ปรากฏขึ้น อีกส่วนหนึ่ง, ความคิดความกำหนดจึงมีสองอย่าง. ตรวจดูจิตใจโดยกระแสปกติก็มักจะเป็นดังนั้น เมื่อมุ่งกำหนดให้อยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็มักจะเกิดความคิดแซงไปที่โน้นที่นี่. ในการปฏิบัตินั้น เบื้องต้นก็ต้องอาศัยความคิดแซงนี้เหมือนกัน แต่ให้เป็นความคิดแซงอยู่ภายใน (เช่น การนับ หรือกำหนดพุทฺโธ ไปกับลม) เหมือนอย่างเป็นการตรวจเพื่อระวังระไวไม่ให้อันตรายของสมาธิที่ต้องการนั้นเกิดขึ้น. เมื่อได้กำหนดอยู่จนอันตรายของสมาธิไม่เกิดขึ้น การกำหนดในอานาปานสติ ก็จะแน่วแน่ขึ้น.

วิธีปฏิบัติให้ถึงอัปปนาสมาธิ

ในชั้นนี้ วิธีปฏิบัติต้องอาศัย **วิตก** ความตรึก ต้องอาศัย **วิจาร** ความตรอง แต่ไม่ใช่หมายความว่าตรึกตรองอย่างที่พูดหมายถึงกัน. วิตก ความตรึก หมายถึงการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ เช่นเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ยกจิตให้มากำหนดที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็ให้รู้ การยกจิตมากำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธินี้เรียกว่าวิตก เปรียบเหมือนอย่างการที่ตีระฆัง

ขึ้นทีแรก, วิจาร ความตรองนั้น คือการพยุงจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ไม่ให้หลุดไปจากอารมณ์ของสมาธินั้น เหมือนอย่างเสียงครางของระฆัง เนื่องไปจากการตีระฆังทีแรก. ในชั้นปฏิบัติ จิตมักจะหลุดออกไปจากอารมณ์ของสมาธิบ่อย ๆ ก็ต้องมีสตินำเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ และคอยพยุงให้แน่วแน่ไปในอารมณ์ของสมาธิ, ฉะนั้นจึงต้องอาศัยวิตกอาศัยวิจารดังกล่าวนี้เรื่อยไป จนกว่าจะแน่วแน่ขึ้น, ก็จะเกิดปีติคือความอิ่มใจ อิ่มกาย ปรากฏเป็นความซาบซ่านกายซาบซ่านใจ แต่ก็ไม่ให้พุ่งไปกับปีติ ต้องคอยกำหนดให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ก็จะเกิดความสุขคือความสบายกายสบายใจ ซึ่งละเอียดกว่าปีติ, เมื่อเกิดสุขคือความสบายกายสบายใจขึ้น จิตก็จะตั้งมั่นมีอารมณ์อันเดียวอันเรียกว่า**เอกัคคตา** ปราศจากอารมณ์แทรกแซง, ซึ่งเกิดจากวิเวก คือความสงบสงัด, เมื่อจิตดำเนินถึงขั้นนี้ สมาธิจึงจะเรียกว่าเป็น **อัปปนาสมาธิชั้นแรก** คือสมาธิที่แน่วแน่, ถ้าสมาธิยังไม่ถึงขั้นนี้ก็ยังเป็น **อุป-จารสมาธิ** คือเป็นสมาธิที่เฉียด ๆ. ฉะนั้น ในอัปปนาสมาธิชั้นแรกนี้จึงต้องมีวิตก การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์, **วิจาร** การที่พยุงจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ **ปีติ** ความอิ่มเอิบกายอิ่มเอิบใจ, **สุข** ความสบายกายสบายใจ, **เอกัคคตา** ความมีอารมณ์เป็นอันเดียวแน่วแน่, เป็นอันว่าได้ประสบผลของสมาธิคือความสุข. ในการปฏิบัติเบื้องต้น เมื่อยังไม่ได้ปีติ ไม่ได้สุข จิตก็เป็นสมาธิแน่วแน่ไม่ได้ และยังไม่ได้รับรสของสมาธิ, ในเมื่อได้ปีติได้สุข จึงจะทำให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ได้ และเรียกว่าได้รับรสของสมาธิ, เมื่อได้รับรสของสมาธิบ้างแล้ว จึงจะเห็นประโยชน์ของ

สมาธิ, ถ้ายังมิได้รับรสของสมาธิ ก็ยังมิได้เห็นประโยชน์ของสมาธิ. นึกดูถึงในทางโลก เช่น การดูหนังดูละคร หรือการทำอะไรก็ต้องมีปีติ มีสุขอยู่ในสิ่งนั้น จึงจะสามารถดูอยู่ได้หรือทำอยู่ได้, แต่ถ้าไม่มีปีติ ไม่มีสุขอยู่ในสิ่งนั้น ก็ดูอยู่ไม่ได้ทำอยู่ไม่ได้, ในการปฏิบัติธรรมะก็เหมือนกัน ถ้าไม่มีผลคือไม่ได้รับปีติ ไม่ได้รับสุข ก็ปฏิบัติไม่ได้, เมื่อได้ปีติ ได้สุข จึงจะทำให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ ปฏิบัติสืบไปได้. แต่ว่าปีติสุขในการปฏิบัติสมาธินี้ สงบละเอียดประณีตกว่าปีติสุขในทางอื่น ทำให้จิตมีความสุข มีความเย็นยิ่งกว่า. แต่ก่อนที่จะได้ปีติได้สุขก็ต้องพยายามใช้วิตกวิจาร คือ คอยยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ คอยพยุงจิตให้ดำเนินไปในทางของสมาธิโดยไม่หยุด ด้วยการพยายามทำติดต่อกันไปเสมอ, เช่น เมื่อกำหนดว่าจะทำในเวลาที่ก่อนนอนสักครู่หนึ่ง หรือในเวลาเช้าเมื่อตื่นนอนขึ้นใหม่ ๆ สักครู่หนึ่ง ก็พยายามทำให้ติดต่อกันไปทุกวัน แล้วจะรู้สึกว่าบังคับจิตได้ง่ายเข้า และเมื่อจิตเข้าที่สมควรแล้ว ก็จะได้ผลคือได้ปีติและได้สุข และเมื่อได้ปีติและได้สุข ก็จะได้สมาธิจิตขั้นแรกอันเรียกว่าเอกัคคตา คือความที่จิตแน่วแน่เป็นอันเดียว.

คราวนี้เมื่อจิตแน่วแน่เป็นอันเดียวยิ่งขึ้นแล้ว วิตกวิจารก็ไม่ต้องใช้ คือไม่ต้องคอยยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ ไม่ต้องคอยพยุงจิตให้ดำเนินไปในอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่าจิตได้อยู่ตัวพอสมควรแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ วิตกวิจารก็พ้นหน้าที่ ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเพราะวิตกวิจาร มีแต่ปีติสุขและเอกัคคตา คือความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่เป็นอันเดียว.

แต่ว่า เมื่อยังมีปีติคือความอิ่มเอิบซาบซ่านกายใจอยู่ จิตก็ยังซู่ซ่า

อยู่ เมื่อจิตละเอียดยิ่งขึ้น ปีติก็พ้นหน้าที่ไป มีแต่ความรู้สึกเป็นสุข และความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว.

เมื่อจิตละเอียดขึ้นไปอีก ความรู้สึกเป็นสุขนั้นก็พ้นหน้าที่ไป คงมีแต่ความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว และมีความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่เรียกว่าอุเบกขา จิตก็ตั้งมั่นแน่วแน่อย่างเต็มที่ ในขั้นนี้ชื่อว่าเป็นสมาธิชั้นสูง.

แต่ไม่จำเป็นจะต้องถึงสมาธิชั้นนี้ก็ได้ เพียงแต่ปฏิบัติจนถึงมีแต่ชั้นวิตกวิจารปีติสุขและเอกัคคตา ก็ยังชื่อว่าได้ทำจิตให้เป็นสมาธิได้พอสมควร, เมื่อเป็นเช่นนี้ จะยับยั้งอยู่กับสมาธิจิตนั้น ตลอดเวลาที่ต้องการ ก็ได้ความสงบได้ความสุขอยู่ตลอดเวลานั้น. แต่ว่าครั้นออกจากสมาธิแล้ว ก็จะต้องประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะต้องวุ่นวายไปกับอารมณ์นั้น ๆ ต่อไปอีก, ต่อเมื่อมาพักจิตไว้ในสมาธิจึงจะเกิดความสงบ, หน้าที่ของสมาธิก็มีเพียงทำจิตให้ตั้งมั่น เป็นที่พักให้จิตอยู่เป็นสุข ในขณะที่อยู่ในสมาธินั้น หน้าที่ของสมาธิก็เพียงเท่านี้, แต่ว่าในทางพระพุทธศาสนามุ่งให้อบรม **วิปัสสนา** คือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงสืบไป.

เริ่มวิปัสสนา

การจะอบรม **วิปัสสนา** ก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติให้จิตเป็นสมาธิก่อน ถ้าจิตยังไม่เป็นสมาธิ จะอบรมให้เกิดปัญญาก็เป็นการยาก, เพราะฉะนั้น จึงสมควรอบรมจิตให้เป็นสมาธิก่อน ด้วยวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ดังที่ได้อธิบายมาโดยลำดับนั้น. และเมื่อได้สมาธิจิตพอ

สมควรแล้ว ก็น้อมจิตที่เป็นสมาธินั้น มาพิจารณาดูตนเอง คือดูที่ตัวเรา มาดูว่าตัวเรานี้ ที่นั่งอยู่นี้ ที่มีชื่อนั้น มีชื่อนี้ อันเป็นสมมติบัญญัติแต่ละคน, ค้นหาดูว่าที่ชื่อเรานั้นอยู่ที่ไหน, เพราะที่เข้าใจว่าเรานั้นเป็นความเข้าใจรวม ๆ รวมกันอยู่เป็นก้อนเป็นกลุ่ม เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาเบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ภายในเขตนี้แหละที่เข้าใจว่าเป็นเรา, ค้นหาลงไปว่า เราอยู่ที่ไหน.

เริ่มข้อว่าด้วยขันธ์

ในชั้นนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้แยกลงไป เป็น **กองรูป** คือ รูปกายทั้งหมดที่ประกอบด้วยธาตุดินน้ำไฟลมอากาศ ประกอบด้วยประสาทต่าง ๆ สำหรับที่จะให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ นี่เอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า **กองรูป**. คราวนี้ ตรวจดูกองเวทนาคือความที่รู้สึกเป็นทุกข์หรือเป็นสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุขเป็นกลาง ๆ, ดังเช่น ความรู้สึกสบายกายสบายใจ ความรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ หรือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ นี่ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า **กองเวทนา** ตรวจดู กองสัญญา คือความจำ จำโน่นจำนี่ จำชื่อจำเสียงของตนได้ จำสิ่งนั้นจำสิ่งนี้ได้ เอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า **กองสัญญา** ตรวจดูกองความคิด คือความคิดนึกถึงเรื่องนั้นนึกถึงเรื่องนี้ นี่เป็น **กองสังขาร** ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง, ตรวจดูกองวิญญาณ คือความรู้สึกต่าง ๆ ที่รู้สึกอยู่ทางประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย ตลอดจนถึงมนะ คือใจที่รู้เรื่องต่าง ๆ อยู่ นี่ยกไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า

กองวิญญาณ. กองรูปนี้ส่วนหนึ่ง กองเวทนานี้ส่วนหนึ่ง กองสังขารคือความคิดนี้ส่วนหนึ่ง กองความรู้สึกนี้ส่วนหนึ่ง. หรือจะเรียกว่ายกเอารูปไว้กอง ๑ เวทนาไว้กอง ๑ สัญญาไว้กอง ๑ สังขารคือความคิดไว้กอง ๑ วิญญาณคือความรู้สึกต่าง ๆ ไว้กอง ๑. ที่เรียกว่าเราหรือตัวเรานี้ ก็ประกอบด้วยกองต่าง ๆ เหล่านี้รวมกันเข้า เป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นอันเดียว. แต่ว่าเมื่อแยกออกก็แยกออกได้เป็นส่วน ๆ นี้เป็นการเริ่มต้นวิปัสสนา ซึ่งจะต้องกำหนดดูให้รู้จักลักษณะหน้าตาของกองรูปว่าเป็นอย่างไร กองเวทนาว่าเป็นอย่างไร กองสัญญาว่าเป็นอย่างไร กองสังขารว่าเป็นอย่างไร กองวิญญาณว่าเป็นอย่างไร ให้เห็นหน้าเห็นตาเห็นลักษณะให้แจ่มชัดก่อน.

๙ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๑๒

อธิบายขันธ์ ๕

ได้กล่าวถึงการปฏิบัติทางสมถะและวิปัสสนา. การปฏิบัติทางวิปัสสนานั้นเริ่มด้วยการพิจารณา **ปัญจขันธ์** กองทั้ง ๕ จะได้กล่าวย้ำความที่ได้แสดงแล้วก่อน, ขอให้ทุก ๆ คนรวมจิตเข้ามาดูตนเอง ดูปัญจ-ขันธ์ของตน.

ดูให้รู้กองรูป รูปกายทั้งหมดที่เป็นมหาภูตรูป แปลว่า รูปที่เป็นส่วนใหญ่อันเป็นส่วนรวมของคุณลักษณะต่าง ๆ ส่วนที่แข้นแข็งเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวเป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่างเป็นธาตุอากาศ, รูปกายนี้มีความแข้นแข็งก็ด้วยธาตุดิน ดูความแข้นแข็งที่เป็นธาตุดินนี้, รูปกายนี้สดชื่นก็ด้วยธาตุน้ำ ดูธาตุน้ำที่รูปกายนี้, รูปกายนี้อบอุ่นก็ด้วยธาตุไฟ ดูความอบอุ่นที่รูปกายนี้, รูปกายนี้มีลมพัดไหวเช่นหายใจเข้าหายใจออกก็ด้วยธาตุลม ดูธาตุลมที่รูปกายนี้, รูปกายนี้มีช่องว่างต่าง ๆ ก็ด้วยธาตุอากาศ ดูธาตุอากาศที่รูปกายนี้, คุณลักษณะของรูปกายโดยส่วนรวมกันนี้เรียกว่ามหาภูตรูป, และรูปกายนี้ ยังมีประสาทต่าง ๆ ประสาทตา, ประสาทหู, ประสาทจมูก, ประสาทลิ้น, ประสาทกาย, มีภาวะเป็นสตรี เป็นบุรุษ, มีความอ่อนไม่แข็งทื่ออย่างศพ, แสดง

อาการทางกายวาจาต่าง ๆ ได้, ลักษณะต่าง ๆ มีเป็นต้นดังกล่าวนี้เรียก อุปาทายรูป รูปอาศัย คืออาศัยอยู่กับมหาภูตรูป, รูปกายซึ่งประกอบด้วยมหาภูตรูปและอุปาทายรูป เหล่านี้ รวมเรียกว่ารูปขันธ์ กองรูป เป็นที่ยึดว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา ฉะนั้น จึงเรียกว่าอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือ. รูปกายนี้ก่อเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อกำเนิดในครรภ์ของมารดา และก็เติบโตเจริญขึ้นมาโดยลำดับด้วยอาศัยอาหารเป็นเครื่องทะนุบำรุงเลี้ยง, อาหารนั้น ก็คือธาตุทั้ง ๔ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม นั้นเอง ซึ่งต้องบริโภคเพื่อบำรุงเลี้ยงรูปกายให้เป็นไปได้, เพราะฉะนั้น ความเกิดของรูปขันธ์จึงมีได้ด้วยอาหารหรือด้วยมหาภูตรูปทั้ง ๔, ความดับของรูปกายก็มีได้เพราะสิ้นอาหาร หรือเพราะเหตุต่าง ๆ ที่มาประกอบกันเข้าแตกสลายไป ด้วยเหตุปัจจัยอย่างใดอย่างหนึ่ง.

เมื่อตรวจดูให้รู้จักลักษณะของรูปขันธ์ ความเกิดขึ้นของรูปขันธ์ ความดับไปของรูปขันธ์ดังนี้แล้ว ก็ตรวจดูสืบเข้ามาถึงเวทนาขันธ์ กองเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข. ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่งอยู่นี้ เมื่อลมพัดมาต้องกายเย็นสบายก็เป็นสุขเวทนา ยุงกัดหรือมีความเมื่อยขบก็เป็นทุกข-เวทนา, คราวนี้เมื่อยกเอาทุกขเวทนาและสุขเวทนาดังกล่าวนี้ออกเสียก็เป็นอทุกขมสุขเวทนาความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข, เวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้โดยปกติมักมีอยู่เป็นพื้น บุคคลสนใจก็ในเมื่อมีทุกข์มาแทรกหรือมีสุขมาแทรก จนปรากฏ แต่เมื่อไม่มีทุกข์หรือมีสุขมาแทรก

ก็เป็นกลาง ๆ เพราะฉะนั้น เวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้จึงมีอยู่มาก ไม่พิจารณาก็รู้สึกเหมือนไม่มี, ดูลักษณะของเวทนา ตรวจไปให้ทั่วกายก็จะเห็นว่ามีเวทนาอยู่เป็นส่วนมาก, ความเกิดขึ้นของเวทนามีเพราะผัสสะ คือการกระทบ เช่นลมมากระทบกาย หรือว่ายุงกัด เหล่านี้เป็นผัสสะคือการกระทบ ทั้งต้องมีวิญญาณรับรู้ประกอบด้วยจึงจะเป็นผัสสะสมบูรณ์ เมื่อมีการกระทบ ซึ่งมีวิญญาณประกอบด้วยเป็นผัสสะสมบูรณ์ดังนี้ จึงเป็นเวทนา, ถ้าไม่มีผัสสะ เวทนาก็ดับ หรือเวทนาเกิดขึ้นก็ดับไปตามธรรมดา, กำหนดดูให้รู้ลักษณะของเวทนา ความเกิดของเวทนา ความดับของเวทนา.

ต่อจากนี้ ก็ดูสัญญาความจำหมาย จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสิ่งที่กายถูกต้อง จำเรื่องที่ใจคิด, ดูความจำที่ตนเอง และดูความเกิดของสัญญา, สัญญาก็เกิดขึ้นเพราะผัสสะ คือการกระทบสืบมาจากเวทนาดับไปตามธรรมดา หรือเพราะไม่มีผัสสะคือการกระทบดังกล่าวแล้ว ดูลักษณะของสัญญา ความเกิดของสัญญา ความดับของสัญญา.

ต่อจากนี้ ก็ดูเข้ามาถึงสังขารคือความคิด คิดถึงรูป คิดถึงเสียง คิดถึงกลิ่น คิดถึงรส คิดถึงสิ่งที่กายถูกต้อง คิดถึงเรื่องที่ใจคิด, ดูความคิดของตนเอง และดูให้รู้ว่าสังขารคือความคิดดังกล่าวนี้ก็เกิดจากผัสสะคือการกระทบสืบมาจากสัญญา ดับไปตามธรรมดา หรือเพราะไม่มีผัสสะคือการกระทบ.

ต่อจากนี้ ก็ดูวิญญาณ วิญญาณนี้หมายถึงความรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น, กล่าวคือรูปกายอันประกอบด้วยประสาทต่าง ๆ ซึ่งทำ

หน้าที่ได้สมบูรณ์ มีประสาทตา จะมองเห็นรูป ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะเกิดความรู้สึกเห็นรูป, มีประสาทหู จะได้ยินเสียง ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกได้ยินเสียง, มีประสาทจมูก จะได้กลิ่น ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกกลิ่น, มีประสาทลิ้น จะรู้รส ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกรู้รส, มีประสาทกาย ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกในสิ่งที่กายถูกต้อง, มีมนะ คือใจ จะรู้ธรรมะคือเรื่องต่าง ๆ ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกในเรื่องที่ใจรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ. วิญญาณจึงเป็นความรู้สึกที่มีควบคุมอยู่ในอายตนะทั้งปวง ถ้าปราศจากวิญญาณเสียแล้ว ถึงจะมีประสาทตาประสาทหูเป็นต้น ก็ไม่รู้สึกเห็น ไม่รู้สึกได้ยิน เหมือนอย่างซากศพแม้จะตายใหม่ ประสาทตาประสาทหูก็มองไม่เห็นฟังไม่ได้ยิน. วิญญาณจึงเป็นตัวความรู้สึก ที่กระจายอยู่ทั่วไป เป็นความรู้สึกทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมนะ คือใจ. ความเกิดขึ้นของวิญญาณมีเพราะนามรูปอันได้แก่รูปกายก็มีอยู่บริบูรณ์ นามกายคือเวทนา สัญญาสังขารพร้อมทั้งวิญญาณก็มีอาศัยกันอยู่บริบูรณ์ เป็นกายที่มีชีวิต เป็นกายที่เป็นอยู่เหมือนอย่างที่เป็นอยู่นี้ วิญญาณจึงจะเกิดขึ้น, ถ้านามรูปนี้ไม่มีหรือว่าแตกสลายไปวิญญาณก็ไม่มี, ดูลักษณะวิญญาณ ความเกิดของวิญญาณ ความดับของวิญญาณ ที่ตัวของเราเองให้รู้.

และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ เป็นที่ยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนของเรา ฉะนั้น จึงได้เรียกว่าเป็นอุปาทานขันธ์ ขันธ์เป็นที่ยึดถือแต่ละอย่าง.

ข้อว่าด้วยอายตนะ

โดยปกติ รูปขันธ์ก็มีอยู่เป็นที่จิตอาศัย และเมื่อจะเกิดนามขันธ์ คือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะต้องมีวิญญาณ คือความรู้สึก เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นขึ้นก่อน แล้วจึงจะมีภาวะที่เรียกว่าผัสสะคือ การกระทบ ซึ่งเป็นการกระทบอันมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะเกิด เวทนา เกิดสัญญา เกิดสังขาร คือความคิด, เมื่อคิดไปก็รู้สึกไปด้วยก็ เกิดวิญญาณ แล้วก็เกิดเวทนาเป็นต้น เป็นวงกลม, ฉะนั้นเงื่อนที่จะเกิด นามขันธ์ขึ้น จึงอยู่ที่นามรูป อันเป็นเงื่อนที่จะให้เกิดวิญญาณ, นาม-รูปอันเป็นเงื่อนที่จะให้เกิดวิญญาณนั้น ก็หมายถึงรูปกายอันนี้และนาม-กายอันนี้ประกอบกันดังกล่าวแล้ว เป็นรูปกายนามกายที่สมบูรณ์ ไม่ บกพร่อง เป็นรูปกายนามกายที่มีชีวะ, มีประสาทต่าง ๆ มีอายตนะต่าง ๆ ปฏิบัติหน้าที่ได้ ฉะนั้นจึงต้องกำหนดดูอายตนะที่เป็นที่ต่อหรือเป็นช่อง ให้เกิดนามธรรม.

อายตนะนั้น ก็ได้แก่จักขุ ตา อันหมายถึงประสาทตา นี่เป็น ภายใน, รูปที่ตาเห็น นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง. โสตะ หมายถึงประ-สาทหู นี่เป็นภายใน, เสียงที่หูได้ยิน นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง. ฆานะ หมายถึงประสาทจมูก นี่เป็นภายใน, กลิ่นที่จมูกได้สูดดม นี่เป็นภาย นอก คู่หนึ่ง. ชิวหา ลิ้น หมายถึงประสาทลิ้น นี่เป็นภายใน, รส ที่ลิ้นได้ลิ้ม นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง. กาย หมายถึงประสาทกายที่มีทั่วไป นี่เป็นภายใน, สิ่งที่กายถูกต้องนี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง. มโนหรือมนะ ที่แปลกันว่าใจ นี่เป็นภายใน, ธรรมะ คือเรื่องต่าง ๆ เรื่องรูปเรื่อง

เสียงเป็นต้นที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว ที่ใจหยิบเอามาคิดนึก นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง. เหล่านี้เรียกว่าอายตนะ คือที่ต่อ ที่ต่อข้างในกับที่ต่อข้างนอก อย่างจักขุก็เป็นที่ต่อข้างในหรือภายใน รูปก็เป็นที่ต่อข้างนอกหรือภายนอก มาประกอบกัน.

ทุก ๆ คน ตั้งแต่ตื่นนอนเช้าจนหลับไปใหม่ อายตนะต่าง ๆ เหล่านี้ก็ประสานกันอยู่ประกอบกันอยู่เสมอ, เหมือนอย่างในบัดนี้ ถ้าลืมตา ตากับรูปก็จะต้องประสานกันประกอบกัน หูก็เหมือนกัน ก็จะต้องประสานกันประกอบกันอยู่กับเสียง เสียงที่แสดงธรรมอบรมนี้บ้าง เสียงรถข้างนอกบ้าง เสียงอื่น ๆ บ้าง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสิ่งที่กายถูกต้อง ใจกับเรื่องที่ใจคิด ต่างก็ประกอบกันอยู่ประสานกันอยู่เสมอ. ในขณะเดียวกัน ก็อาจที่จะมีการประสานกันประกอบกันของอายตนะเหล่านี้หลายอย่าง เช่นในขณะเดียวกันนี้ หูกับเสียงก็ประกอบกันประสานกัน บางทีก็เป็นเสียงหลายอย่าง, ลมพัดมาถูกกาย กายกับโผฏฐัพพะก็ประกอบกันประสานกัน, หรือว่าลมพัดเอาสิ่งต่าง ๆ เข้ามา กลิ่นกับจมูกก็ประสานกันประกอบกัน, รวมความว่าอายตนะทั้ง ๖ คู่นี้ประกอบกันประสานกันอยู่ตลอดเวลา, และไม่ใช่ประกอบกันอยู่ประสานกันอยู่เฉพาะอายตนะเหล่านี้เท่านั้น ยังผูกใจหรือผูกจิต ประกอบจิตด้วย.

เมื่อตากับรูปประสานกัน ก็เข้ามาผูกจิตไว้ให้จิตคำนึงอยู่ในเรื่องรูป, เมื่อหูกับเสียงประสานกันประกอบกัน ก็เข้ามาประกอบจิตไว้ดึงจิตให้เข้ามาอยู่ในเรื่องเสียง, เมื่อกลิ่นกับจมูกประสานกันประกอบกัน ก็

เข้ามาผูกจิตดึงจิตให้วิ่งไปกับกลิ่นดังนี้เป็นต้น. ฉะนั้น เมื่อตรวจดูแล้ว จิตของทุก ๆ คนนี้จึงได้ถูกผูกและถูกดึงให้วิ่งไปในเรื่องรูปบ้าง ในเรื่องเสียงบ้าง ในเรื่องกลิ่นบ้าง ในเรื่องรสบ้าง ในเรื่องโผฏฐัพพะบ้าง ในเรื่องที่ใจคิดนึกถึงรูปเสียงเป็นต้นในอดีตต่าง ๆ บ้าง, จิตถูกดึงให้วิ่งไปในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ถึง ๖ ทาง, เพราะฉะนั้น จึงเป็นจิตที่ไม่สงบ วิ่งไปในเรื่องโน้นบ้าง วิ่งไปในเรื่องนี้บ้าง, แม้ในขณะที่กำลังนั่งเพื่อจะรวมจิตให้เป็นสมาธินี้ อายตนะต่าง ๆ ก็ยังเข้ามาผูกจิตดึงจิตให้วิ่งไปทางโน้น ให้วิ่งไปทางนี้ ให้วิ่งไปทั่ว, อันนี้เองที่ทำให้จิตรวมเป็นสมาธิไม่ได้. เพราะฉะนั้น ก็ต้องกำหนดดูให้รู้ลักษณะของอายตนะทั้ง ๖ ทางนี้ ดูให้รู้ว่า เมื่ออายตนะเหล่านี้ประสานกันทั้ง ๖ ทาง ก็เข้ามาผูกจิตและดึงจิตให้วิ่งพล่านไปต่าง ๆ.

ทำไมจึงเข้ามาผูกจิตได้ ก็เพราะขาดสติและขาดญาณ, ขาดสติคือความระลึกระมัดระวัง ขาดญาณคือความหยั่งรู้, ถ้ามีสติระมัดระวังอยู่เพียงพอ มีญาณคือความหยั่งรู้อยู่เพียงพอ อายตนะเหล่านี้ก็เข้ามาผูกจิตให้วิ่งพล่านไปในที่ต่าง ๆ ไม่ได้ แต่จะต้องมีสติให้เพียงพอต้องมีความหยั่งรู้ให้เพียงพอ. ในเบื้องต้นก็ยังเป็นสติไม่พอไม่ทัน คือสติกำหนดไม่ทัน ญาณรู้ไม่เท่า, แต่เมื่อได้ฝึกหัดปฏิบัติอบรมสติให้เกิดมีให้ทัน และอบรมญาณคือความหยั่งรู้ให้เท่า ก็จะป้องกันไม่ให้อายตนะทั้ง ๖ ทางนี้เข้ามาผูกจิตดึงจิตให้พล่านไปได้รอบ จะทำจิตให้ตั้งมั่นให้สงบเป็นสมาธิลงได้, และสามารถที่จะน้อมจิตที่เป็นสมาธินี้ดูให้เห็นลักษณะหน้าตาของอาการเหล่านี้ ดูกิริยาของอาการเหล่านี้ที่เป็นไป.

เมื่อตั้งใจคอยตรวจดูความวิ่งเข้าวิ่งออกของอายตนะด้วยตนเอง และถ้าดูให้เห็นได้แล้ว อายตนะเหล่านั้นก็เข้ามาผูกจิตและดึงจิตให้วิ่งไปไม่ได้ แต่จะวิ่งไปเองตามเรื่อง.

๑๐ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๓

ข้าสติปัฏฐาน ๔ ภายนอก ภายใน

ในเบื้องต้น ก็ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมใจเข้ามารวมอยู่ที่ตนเอง ตรวจดูตนเองให้รู้ตามเป็นจริงในบัดนี้, คือ รวมจิตเข้ามาดูลมหายใจของตนเอง ให้รู้ว่าบัดนี้เราหายใจเข้าอยู่ หายใจออกอยู่, ให้รู้อิริยาบถของตนเองว่าบัดนี้เรานั่งอยู่ ให้รู้อิริยาบถน้อยของตนเองว่าบัดนี้เราได้วางมือวางเท้าไว้อย่างไร, น้อมจิตเข้ามาดูอวัยวะอาการของร่างกายเบื้องบนแต่ปลายเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไป มีหนังหุ้มอยู่รอบนอก, รวมจิตเข้ามาดูธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย ส่วนที่แข้นแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เหลวเอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นธาตุอากาศ, น้อมจิตไปนึกถึงศพข้างนอกและระลึกมาเทียบดูกายของตน ว่าเมื่อเป็นศพ ก็ต้องเป็นเช่นนั้น จนถึงต้องเป็นกระดูกผุป่นเป็นที่สุด, รวมจิตเข้ามาดูกายของตนเองดังกล่าวมานี้ ทั้งภายในทั้งภายนอก ทั้งเกิดทั้งดับ.

ดูภายนอกนั้น คือว่าดูด้วยสติ ดูลักษณะต่าง ๆ ที่ปรากฏโดยสมมติบัญญัติดังกล่าวมานั้น ดูภายในนั้น ดูด้วยญาณ คือให้มีความรู้ทะลุปรุโปร่ง ไม่ติดในสมมติบัญญัติ, ภายนอกนั้นก็เหมือนยืนดูอยู่นอกบ้าน เห็นลักษณะรูปร่างของบ้าน ภายในนั้นก็เหมือนอย่างเข้ามาดูภายใน

บ้าน, และเมื่อเข้ามาภายในบ้านแล้ว ก็ตรวจดูภายในบ้าน, แต่ว่าจะดูด้วยญาณให้เห็นสมมติบัญญัติทะลุปรุโปร่งไม่ติดดังกล่าวนั้นได้ ก็จะต้องเห็นเกิดเห็นดับของกายประกอบไปด้วย เช่นลมหายใจเข้านับเป็นเกิด ออกก็นับเป็นดับ, กายทุก ๆ ส่วนก็มีเกิดมีดับอยู่ตลอดเวลา ดูให้เห็นเกิดเห็นดับของกาย จนปรากฏในปัจจุบัน. โดยปกติ ทุก ๆ คนเห็นแต่เกิดเห็นแต่เป็นอยู่ แต่ว่าไม่รู้สึกว่าดับ, เหมือนอย่างชีวิตก็รู้สึกว่าเป็นอยู่ แม้รู้อยู่ว่าจะดับแต่ว่าไม่ดับในบัดนี้, ในบัดนี้ยังเป็นอยู่ ยังไม่ดับ. แต่ว่าในการพิจารณาให้เห็นด้วยญาณนั้น กำหนดดูให้เห็นเกิดเห็นดับในปัจจุบัน เห็นเกิดเห็นดับติดต่อพร้อมกันไป, เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่าเห็นกายด้วยญาณ เป็นการเห็นภายใน. เห็นด้วยสตินั้นเป็นการเห็นภายนอก แต่ในเบื้องต้นก็ต้องกำหนดดูให้เห็นภายนอกก่อน แล้วจึงจะเห็นภายใน เห็นเกิดเห็นดับ.

อนึ่ง กำหนดเวทนา ในบัดนี้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือว่าไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข กำหนดดูว่าสุขทุกข์หรือไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขนั้นมาจากเครื่องล่อข้างนอกหรือไม่ ถ้ามาจากเครื่องล่อข้างนอกก็เรียกว่าเป็นสามิส คือมีอามิสเครื่องล่อ, ถ้ามาจากสมาธิจิตก็เรียกว่าเป็นนิรามิส ไม่มีเครื่องล่อ ดูให้รู้เวทนาในบัดนี้ตามความเป็นจริง, ดูด้วยสติก็เป็นเวทนาภายนอก ดูด้วยญาณคือความหยั่งรู้ก็เป็นเวทนาภายใน แต่จะดูให้เห็นเวทนาภายใน ก็จะต้องดูให้เห็นเกิดเห็นดับในปัจจุบัน.

อนึ่ง ดูเข้ามาให้ถึงจิต เพราะว่าเวทนานั้นเองปรุงจิตให้เป็นต่าง ๆ สุขก็ปรุงจิตให้ยินดี ทุกข์ก็ปรุงจิตให้ยินร้าย ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่

สุขก็ปรุงจิตให้สยบติดอยู่ เป็นอาการของโมหะ, ดูจิตที่เป็นภายนอกก็คือดูด้วยสติ ให้รู้ลักษณะของจิตตามที่เป็นจริง ต่อเมื่อดูด้วยญาณคือความหยั่งรู้ ก็เป็นดูจิตที่เป็นภายใน, แต่จะดูจิตที่เป็นภายในให้ปรากฏขึ้นได้ ก็จะต้องดูให้เห็นเกิดเห็นดับ จิตเกิดดับอยู่เสมอ.

อนึ่ง ให้ดูถึงเรื่องในจิต คือว่าดูภาวะที่ปรากฏขึ้นในจิต ซึ่งเป็นเครื่องคอยฉุดรั้งป้องกันไม่ให้จิตเป็นสมาธิ ไม่ให้จิตประกอบด้วยญาณ คือนิวรณ์ อันนี้เองที่เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้จิตเป็นสมาธิและไม่ให้จิตเกิดความรู้ขึ้นได้. คือในบัดนี้ถ้ามีกามฉันท์ความพอใจรักใคร่อยู่ในกามก็ให้รู้ มีความไม่ชอบที่เป็นพยาบาทก็ให้รู้ มีความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มก็ให้รู้ มีความฟุ้งซ่านรำคาญก็ให้รู้ มีความเคลือบแคลงสงสัยก็ให้รู้.

สิ่งที่มาเป็นอารมณ์ชักจิตให้เกิดนิวรณ์นั้นแหละเป็นรูป ความที่จิตน้อมไปรู้แล้วเกิดนิวรณ์ข้อหนึ่งขึ้นนั้นแหละเป็นนาม, ถ้าไม่มีอารมณ์มาเป็นเครื่องชักนำ และจิตไม่น้อมออกไปรู้รับอารมณ์นั้นคือไม่มีรูปไม่มีนาม นิวรณ์ก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดดูตัวนิวรณ์ก็ต้องมากำหนดดูตัวรูปดูตัวนาม คือดูอารมณ์กับดูจิตที่น้อมออกไปรับอารมณ์. อารมณ์นั้นเข้ามาทางไหน อารมณ์นั้นก็เข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางมนะ คือใจ, จิตก็น้อมออกไปรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นี้, อาการที่จิตน้อมออกไปรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ นี้ พลุ่งพล่านอยู่เสมอ ออกไปรับอารมณ์ทางตาบ้าง ออกไปรับอารมณ์ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง

ทางกายบ้าง ทางมนะบ้าง. ลักษณะของจิตที่เป็นสามัญนี้ จึงเป็นเหมือนไฟพะเนียงที่พลุ่งพล่านขึ้นมาเป็นสาย ๆ นี่แหละเรียกว่าเป็นลักษณะที่ฟุ้งซ่าน แต่ถ้าไม่กำหนด ก็ไม่รู้ เพราะฉะนั้น จึงต้องกำหนดให้รู้จักทางเข้าของอารมณ์ ให้รู้จักจิตที่น้อมออกไปรับรู้อารมณ์ ทำไมจิตจึงเป็นเช่นนี้ ก็เพราะว่าจิตนี้ เมื่อน้อมออกไปรับรู้อารมณ์ก็มีความประกอบผูกพันอยู่กับอารมณ์ด้วย อารมณ์ก็เข้ามาผูกพันอยู่กับจิตด้วย อันนี้แหละเรียกว่าเป็น **สัญโญชน์** เครื่องผูกจิตประกอบจิต, ถ้าจิตไม่ไปผูกและไปประกอบอยู่กับอารมณ์ อารมณ์ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปไม่ติดไม่ข้องอยู่ เหมือนอย่างน้ำที่หยดลงไปบนใบบัว ผ่านตกลงไปไม่ข้องไม่ติด, แต่เพราะเหตุที่อารมณ์เข้ามาข้องติดอยู่ในจิต ฉะนั้นจึงเกิดนิวรณ์ขึ้นในจิต, ลักษณะที่อารมณ์เข้ามาข้องมาติดอยู่ที่จิตนี้แหละที่เรียกว่าสัญโญชน์ดังกล่าว เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดดูสัญโญชน์ที่จิตให้รู้ตามความเป็นจริง.

ข้อว่าด้วยโพชฌงค์

เมื่อมีสติกำหนดดูอยู่และทำความรู้อยู่ สติก็จะตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น จนดูทัน, โดยปกตินั้นดูจิตของตนไม่ทัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เกิดสัญโญชน์ เกิดนิวรณ์ขึ้น แต่ว่าถ้ามีสติดูทัน, ดูให้รู้ว่าเดี๋ยวนี้รูปเสียงได้เข้ามาทางตาทางหูแล้ว จิตไปผูกอยู่กับรูปกับเสียงนั้นแล้ว จิตไปข้องไปติดอยู่กับรูปกับเสียงนั้นแล้ว เกิดชอบเกิดชังขึ้นแล้ว, ดูให้รู้ทันไปเป็นระยะดังนี้ เรื่องก็จะไม่ยุ่งยาก, ถ้าดูให้รู้ทันมาตั้งแต่ต้น พอรูปมากระทบตา เสียงมากระทบหู ก็รู้ว่าเห็นรูปได้ยินเสียง รูปเสียงนี้จะ

มายั่วให้เกิดชอบหรือว่ามายั่วให้เกิดชัง ก็รู้ทันว่านั่นเป็นเครื่องยั่วเท่านั้น, เนื้อแท้ของรูปของเสียงนั้นก็สักแต่ว่ารูปสักแต่ว่าเสียง, แต่เหตุว่าตัวของเราเองมีเชื้อชอบหรือมีเชื้อชังอยู่ในจิต ก็เอาความชอบหรือความชังนี้เองออกไปรับ คือเอาตัวความชอบในจิตของตนเองออกไปรับรูปที่ชอบเสียงที่ชอบ เอาตัวความชังในจิตของตนเองออกไปรับรูปที่ชังเสียงที่ชัง, เหมือนอย่างว่าไม้ขีดกับข้างไม้ขีดรับกันก็เกิดไฟขึ้นเท่านั้น, ไฟราคะก็เกิดขึ้น ไฟโทสะก็เกิดขึ้น ไฟโมหะก็เกิดขึ้น, แต่ว่าถึงข้างหนึ่งจะเป็นไม้ขีดมา แต่อีกข้างหนึ่งไม่เป็นข้างสำหรับขีด ไฟก็ไม่ติด, เพราะฉะนั้น สิ่งที่น้อมเข้ามากับสิ่งที่ออกไปรับนั้นต้องพอดีกันพอเหมาะกัน. มีสติให้รู้ทันอยู่เสมอดังนี้ ไฟก็จะไม่ติด คือว่าสัญโญชน์ก็จะไม่เกิด นิวรณ์ก็จะไม่เกิด สติที่ตั้งมั่นจนดูให้เห็นทันให้รู้ทันดังนี้ชื่อว่าเป็น **สติโพชฌงค์** สติที่เป็นองค์ของความรู้.

เมื่อมีสติโพชฌงค์ สติที่เป็นองค์ของความรู้ขึ้น ก็จะวิจัยคือเลือกเฟ้นธรรมะได้ถูกต้อง, คือเลือกเฟ้นธรรมะได้ว่า นี่เป็นกุศลส่วนที่ดี นี่เป็นอกุศลส่วนที่ไม่ดี นี่มีโทษ นี่ไม่มีโทษ นี่เลว นี่ประณีต นี่เป็นส่วนดำ นี่เป็นส่วนขาว, ความที่รู้จักเลือกเฟ้นธรรมะดังกล่าวนี้เรียกว่า **ธรรมวิจยโพชฌงค์** ความวิจัยเลือกเฟ้นธรรมะที่เป็นองค์ของความรู้, ธรรมะในจิตของเรานี่เอง กุศลอกุศลในจิตนี้เอง, ธรรมะที่มีโทษ ไม่มีโทษ ดีหรือเลว ก็ในจิตนี้เอง, ตัวอย่างที่เลือกเฟ้นไม่ทัน ก็คือเมื่อเรื่องเกิดขึ้นแล้ว เรื่องสงบไปแล้ว ทำดีหรือไม่ดีไปแล้ว จึงมีสติระลึกขึ้นได้ นี่แปลว่าสติเกิดไม่ทัน เรื่องเกิดขึ้นเสีย

ก่อนแล้ว จึงได้รู้ทีหลังว่าได้ทำพูดไปดีหรือไม่ดี. แต่ว่าถ้ามีสติดูรู้ทัน ก็จะเกิดวิจัยคือเลือกเฟ้นธรรมะได้ทันว่า เป็นกุศลหรืออกุศล ดีหรือไม่ดีอย่างไร, เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ถือเอาแต่ส่วนที่ดีไว้ ส่วนที่ไม่ดีก็ละไป เว้นไปเสีย.

ความเพียรที่เกิดขึ้นในการที่จะเลือกเอาส่วนที่ดีไว้ เว้นที่ไม่ดีเสีย นี้ก็เป็น **วิริยโพชฌงค์** ความเพียรที่เป็นองค์ของความรู้. นิวรณ์ที่เกิดขึ้นก็ละไป สมาธิจิตที่เกิดขึ้นก็รักษาไว้, นามรูปก็เป็นไปในทางที่จะปฏิบัติรักษาส่วนที่ดีไว้, เมื่ออารมณ์เข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ก็ให้สักแต่ว่าให้ผ่านเข้ามาแล้วผ่านไป ไม่ให้เข้ามาติดใจผูกใจไว้ให้เป็นสัญโญชน์, ส่วนที่ไม่ดีก็จะละไปโดยลำดับ รักษาแต่ส่วนที่ดีไว้.

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะเกิดปีติความอิ่มใจ เป็นนิรามิสคือไม่มีอามิสเครื่องล่อ ซึ่งเป็นปีติในภายใน นี้ก็เป็น **ปีติโพชฌงค์** ปีติที่เป็นองค์ของความรู้.

เมื่อได้ปีติที่เป็นองค์ของความรู้ขึ้น กายก็สงบ จิตก็สงบ เป็น **ปัสสัทธิโพชฌงค์** ความสงบที่เป็นองค์ของความรู้ ก็จะมีความสุขที่เป็นภายใน.

เมื่อมีความสุขที่เป็นภายใน จิตก็จะตั้งมั่นขึ้น เป็น **สมาธิโพชฌงค์** สมาธิที่เป็นองค์ของความรู้.

เมื่อจิตเป็นสมาธิดังนี้ ก็เพ่งดูสมาธิจิตนั้นให้แน่วแน่, ความเพ่งดูสมาธิจิตของตนนั้น ก็เป็น **อุเบกขาโพชฌงค์** ความเพ่งดูสมาธิจิตที่เป็นองค์ของความรู้.

ฉะนั้น โพชฌงค์ ๗ นี้จึงเกิดขึ้น โดยลำดับ, แต่จะเกิดมีขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติมาตั้งแต่เบื้องต้น, เมื่อจะตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออกก็ตั้งสติไว้ให้แน่วแน่ จนถึงมีสติรู้ทันอารมณ์ที่เข้ามา รู้ทันจิตของตนที่น้อมออกไปรับอารมณ์ ไม่เผลอให้อารมณ์เข้ามาผูกจิตติดจิตจนเกิดสัญโญชน์ เกิดนิวรณ์ขึ้น, เพราะฉะนั้น การปฏิบัติในขั้นนี้ จึงเป็นขั้นที่จะต้องมีสติอย่างละเอียด และมีการพิจารณาอีกอย่างละเอียด ดูเข้ามาที่ตนเอง ให้รู้ตนเองตามที่เป็นจริง.

๑๗ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๔

สรุปเข้าทุกขอริยสัจจ์

ขอให้รวมจิตเข้ามาในภายในตนเอง ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรมะ คือ ตรวจดูนิวรณ์ ดูขันธ์ ดูอายตนะ ดูโพชฌงค์ ที่ได้กล่าวอธิบายมาโดยลำดับ แต่ที่กล่าวนี้ ยกแต่ชื่อธรรมะ จะพบธรรมะหลายข้อ จะจับทางปฏิบัติให้เป็นหนึ่งยังไม่ถูกต้อง ทั้งเมื่อจิตยังกระสับกระส่ายอยู่ก็ยิ่งจะจับไม่ถูก, เพราะฉะนั้นจึงจะไม่กล่าวถึงชื่อธรรมะ แต่จะแสดงทางสำหรับจะถือปฏิบัติให้เป็นหนึ่งไม่ต้องคิดสงสัยจนจับทางไม่ถูก.

เบื้องต้น ก็ให้รวมจิตเข้ามา ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก กำหนดอยู่ที่นิมิต คือที่สำหรับกำหนดอันเป็นที่ซึ่งลมกระทบอยู่ ได้แก่ปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้า ลมก็กระทบก็ให้รู้ เมื่อหายใจออก ลมก็กระทบก็ให้รู้ กำหนดดูให้รู้ในบัดนี้เพียงจุดเดียว. ในขณะนี้ร่างกายและจิตใจมีสุขหรือมีทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็กำหนดดู ดูเข้ามาถึงจิตว่ากระสับกระส่ายอยู่หรือสงบอยู่, ถ้าสบายกายสบายใจ ก็จะสงบ ถ้าไม่สบายกายไม่สบายใจ ก็จะกระสับกระส่าย, ดูให้รู้อยู่ในบัดนี้ว่าเป็นอย่างไร สอบดูที่ตนเอง, ถ้ายังกระสับกระส่ายอยู่ ความกระสับกระส่ายนั้นเองเป็นตัวนิวรณ์ คือเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิต

เป็นสมาธิ ดูว่านิวรณ์ที่เป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตเป็นสมาธินี้มีอยู่หรือไม่ และตรวจดูรูปนาม รูปก็คือรูปกายส่วนรวมที่กำลังนั่งอยู่นี้, แต่ว่ารูปกายนี้ไม่ใช่เป็นรูปตุ๊กตา เป็นรูปที่มีชีวิตประกอบด้วยจิต มีช่องทางที่จิตจะรับอารมณ์คือเรื่องต่าง ๆ ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางมนะคือใจบ้าง, ในบัดนี้ ถ้าลืมตาอยู่ก็จะเห็นนั่นเห็นนี่, หูก็ได้ยินเสียงรถ เสียงพูด ตลอดจนเสียงที่แสดงธรรมะนี้, จมูกก็ได้กลิ่น, ลิ้นก็รู้รส, กายก็รับการถูกต้อง ลมพัดมาเย็นก็รู้สึกเย็นหรือว่ารู้สึกร้อน, ใจก็คิดไปต่าง ๆ ถ้าไม่รวมใจไว้ก็จะคิดออกไปถึงเรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง ถ้ารวมใจไว้ก็จะคิดอยู่ได้ในเรื่องเดียว ดั่งในเมื่อแสดงธรรมบรรยาย เสียงที่พูดอยู่นี้ซึ่งดังออกไปกระทบหู, เมื่อตั้งใจฟังจิตก็น้อมออกรู้ ได้ยินเสียง การได้ยินนี้เรียกว่าเป็น **วิญญาณ**, เมื่อได้ยินก็มีสุขหรือว่ามีทุกข์หรือว่าเป็นกลาง ๆ ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข นี่ก็เป็น **เวทนา**, จิตก็น้อมออกรู้จำหมาย คือจำเสียงและคำที่พูดได้ จึงได้เอามารวมกันรู้เรื่อง, ถ้าฟังไปคำหนึ่งก็จำไม่ได้ ฟังไปอีกคำหนึ่งก็จำไม่ได้ ก็เอามารวมกันรู้เรื่องไม่ได้ ที่จำได้นี้เป็น **สัญญา**, และเมื่อรวมกันเข้ารู้เรื่องก็คิดตรองไปตาม นี่ก็เป็น **สังขาร** เมื่อคิดตรองไปตามเป็นสังขาร จิตก็น้อมออกรู้ในการคิดนั้นไปด้วยโดยตลอดเป็น วิญญาณขึ้นอีก, และเมื่อเป็นวิญญาณขึ้น คือเมื่อคิดไปอย่างไรก็รู้ไปอย่างนั้นก็เกิดสุขหรือทุกข์หรือเฉย ๆ เป็นเวทนา และก็จำไว้ได้ว่าเราคิดอะไรเป็นสัญญา และก็คิดปรุงเพิ่มเติมขึ้นไปอีกเป็นสังขาร, เหล่านี้เพราะจิตนี้เองน้อมออกรู้, อาการที่จิตน้อมออกรู้นี้แหละเรียกว่า **นาม**, ฉะนั้น

ในทุกขณะเมื่อยังไม่หลับไปยังตื่นอยู่ ทุก ๆ คนจึงมีรูปมีนาม ประกอบกันอยู่ และเกิดสลับซับซ้อนกันอยู่ตลอดเวลา.

เพราะฉะนั้น ให้กำหนดดูรูป ดูที่ไหน ก็ดูที่ตา ดูที่หู ดูที่จมูก ดูที่ลิ้น ดูที่กาย เมื่อตั้งสติกำหนดอยู่ ตามองเห็นรูปอะไร ก็ให้รู้ว่ารูปที่ตาเห็นกับลูกตานั้นแหละเรียกว่ารูป, หูได้ยินอะไร เสียงที่หูได้ยินกับหูนั้นแหละเรียกว่ารูป, จมูกได้กลิ่นอะไร กลิ่นที่จมูกได้กลิ่นและจมูกนั้นแหละเป็นรูป. กายถูกต้องอะไร สิ่งที่กายถูกต้องกับกายนั้นแหละเรียกว่ารูป, ลิ้นได้รู้รสอะไร รสที่ลิ้นได้ลิ้มกับลิ้นนั้นแหละเรียกว่าเป็นรูป, คราวนี้ ก็เก็บเอาเรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นนี้มาเป็นอารมณ์คิดอยู่ที่ใจ, แต่ว่าถ้าลำพังแต่รูปดังกล่าวมานั้น จิตไม่น้อมออกรู้ด้วย มีตาก็เหมือนอย่างตาบอด มีหูก็เหมือนอย่างหูหนวก มีจมูกก็ไม่ได้กลิ่น มีลิ้นก็ไม่รู้รส มีกายก็เหมือนอย่างเป็นอัมพาต ไม่รู้สัมผัสอะไร, แต่ทำไมตาจึงมองเห็น หูจึงได้ยิน จมูกจึงได้กลิ่น ลิ้นจึงได้ลิ้มรส กายจึงได้ถูกต้องอ่อนแข็ง ก็เพราะว่าจิตน้อมออกรับรู้ด้วย, อาการที่จิตน้อมออกรู้นี่แหละ เรียกว่าเป็นนาม, เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดดูรูปแล้ว ก็ให้กำหนดดูนาม คือ กำหนดดูที่จิต ก็จะรู้สึกว่าจิตได้น้อมออกรู้เรื่องต่าง ๆ ทางตา หู เป็นต้น อยู่ตลอดเวลา ปรากฏอาการเป็นวิญญาณคือการเห็นการได้ยินบ้าง ปรากฏเป็นเวทนารู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ บ้าง ปรากฏเป็นสัญญาความจำหมายบ้าง ปรากฏเป็นสังขารความคิดปรุงหรือความปรุงคิดบ้าง, เพราะฉะนั้น จะกำหนดดูให้รู้จักตัวนามนี้ได้ก็ต้องกำหนดดูที่จิต, ดูจิตที่น้อมออกไปรู้ต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้.

เมื่อกำหนดดูรูป กำหนดดูนาม ให้เห็นประจักษ์ ก็จะเกิดเป็นองค์ของความรู้ขึ้น คือ ตัวสตินั้นก็จะตั้งมั่นขึ้น, ถ้าสติยังไม่ตั้งมั่นยังดูรูปไม่ทัน ดูนามไม่ทัน ก็เป็นสติที่จะต้องอบรมต่อไป, แต่ว่าถ้าสติดูรูปได้ทันท่วงที ดูนามได้ทันท่วงที คือ ทันท่วงทีที่จิตน้อมออกไปเป็นอาการต่าง ๆ จนประจักษ์ว่านี่เป็นวิญญาณขึ้นแล้ว นี่เป็นเวทนาขึ้นแล้ว นี่เป็นสัญญาขึ้นแล้ว นี่เป็นสังขารขึ้นแล้ว จึงจะเป็นสติปัฏฐาน และเมื่อประจักษ์ชัดยิ่งขึ้นจนแจ่มแจ้ง นี่ก็เป็นสติโพชฌงค์ องค์ของความรู้, เมื่อสติแจ่มแจ้งขึ้น เห็นรูปเห็นนามปรากฏชัดก็จะเกิด**ธรรมวิจัย** คือการจำแนกธรรมะ, เบื้องต้นก็ไม่ใช่ไปจำแนกอะไรที่ไหน จำแนกว่านี่รูป นี่เวทนา นี่สัญญา นี่สังขาร นี่วิญญาณ จำแนกที่จิตนี่แหละ, เพราะเมื่อยังมิได้อบรมก็รู้สึกรวมกันอยู่เป็นก้อนเป็นแท่งจำแนกออกไม่ได้ เมื่ออบรมจนมีสติที่สมบูรณ์ขึ้นก็จะจำแนกออกได้ว่าอะไรเป็นอะไร ก็จะเป็นองค์ของความรู้ และก็จะเกิดความเพียร เกิดความอิ่มใจ เกิดความสงบกายสงบใจ เกิดความตั้งมั่นและเกิดความเพ่งดูอยู่.

เมื่อเพ่งดูอยู่ที่รูปที่นาม ดังกล่าวมานี้ ดูที่จิตที่ตั้งมั่น ไม่ใช่ไปดูที่อื่น, ดูจิตที่น้อมออกไปรับรู้ต่าง ๆ อันแยกออกเป็นนามอันอาศัยช่องทางมีตาหูเป็นต้นซึ่งนับว่าเป็นรูป ดังกล่าวมา ก็จะพบความจริงของรูปนามปรากฏขึ้น.

เริ่มทุกขอริยสัจจ์

ความจริงของรูปของนามนั้น เมื่อกล่าวโดยสมมติบัญญัติสามัญเบื้องต้นก็ได้แก่ความเกิด ท่ามกลางก็ได้แก่ความแก่ เบื้องท้ายก็ได้แก่

ความตาย. ตรวจดูตามลักษณะที่รูปกายก่อกำเนิดขึ้นในเบื้องต้น และเมื่อมีจิตเข้าอาศัย นามกายก็ประกอบเข้า ปรากฏเป็นร่างกายของทุก ๆ คนซึ่งยังมีชีวิตอยู่. เมื่อกล่าวถึงระยะที่ก่อกำเนิดขึ้นก็เรียกว่าชาติ ความเกิด, เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับ ร่างกายก็เติบโต เจริญขึ้น ผ่านวัยต่าง ๆ มาจนถึงบัดนี้ อันนี้ก็เรียกว่า ชรา ความแก่, และก็จะเปลี่ยนแปลงต่อไปจนถึงวาระสุดท้าย คือความตาย.

แต่ว่าคิดดั่งนี้ ก็อาจจะเกิดความกลัว เกิดนั้นผ่านมาแล้ว, ยังอยู่ในปัจจุบันก็คือแก่ ในตอนท้ายก็คือตาย ก็จะกลัวความแก่ ความตาย. เพราะอะไร ? ก็เพราะรู้สึกว่า มีเราผสมอยู่ด้วย เราเกิด เราแก่ เราตาย. เมื่อรู้สึกว่ามีเราผสมอยู่ ประกอบอยู่ด้วย ก็ย่อมเกิดความกลัวขึ้น. นอกจากนี้ เมื่อประสบความทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจต่าง ๆ เช่น ร่างกายเจ็บป่วย จิตใจไม่สบาย ก็เกิดความเกลียดทุกข์ไม่ปรารถนาทุกข์. ฉะนั้น เมื่อกล่าวโดยสามัญอย่างนี้ ทุก ๆ คนจึงรู้สึกเกลียดความทุกข์ เมื่อรู้สึกว่าแก่เป็นทุกข์ก็ไม่ชอบแก่ เมื่อรู้สึกว่าตายเป็นทุกข์ก็ไม่ชอบความตาย เมื่อรู้สึกว่าความป่วยไข้เป็นทุกข์ก็ไม่ชอบความป่วยไข้. และทุก ๆ คนก็ย่อมเคยประสบความทุกข์ดังที่กล่าวมานี้ น้อยบ้างมากบ้าง เจ็บก็ต้องเคยมาแล้ว ต้องกำลังแก่อยู่ ยังแต่ความตาย แต่ก็กลัวตาย ไม่อยากตาย. เพราะฉะนั้น จะว่าทุก ๆ คนไม่เคยเห็นทุกข์ก็ไม่ได้ เคยประสบความทุกข์ และเคยรู้สึกในความทุกข์มาอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน แต่อันนี้ยังไม่เรียกว่าเป็น **ทุกขอริยสัจจ์** ความจริงอย่างประเสริฐคือทุกข์ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประสงค์จะให้เห็น, เพราะเมื่อ

เห็นเข้าแล้วก็เกิดความเดือดร้อนใจ เกลียดไม่ชอบ. ส่วน **ทุกขอริยสัจจ์** ที่พระพุทธเจ้าทรงประสงค์ให้เห็นนั้น เห็นแล้วไม่เกลียด เห็นแล้วไม่แก่ เห็นแล้วไม่เจ็บ เห็นแล้วไม่ตาย นั่นแหละจึงจะเป็นทุกขอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้า, ส่วนที่เห็นแล้วเกลียด เห็นแล้วแก่ เห็นแล้วเจ็บ เห็นแล้วตาย ซึ่งเป็นที่ไม่ปรารถนานั้น ไม่ใช่เป็นทุกขอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้า แต่เป็นทุกข์ของโลกตามที่เข้าใจกันอยู่ ที่ปรากฏกันอยู่. ทุกขอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้าต้องไม่ใช่อย่างนั้น เมื่อเห็นเข้าแล้วต้องไม่แก่ ต้องไม่เจ็บ ต้องไม่ตาย. คราวนี้จะพึงเห็นได้อย่างไร ? การที่จะเห็นได้นั้น เมื่อกล่าวตามนัยมหาสติปัฏฐานสูตร ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงทางไว้ ก็ต้องกำหนดดูให้มีสติรู้ทันนาม รู้ทันรูปที่เกิดขึ้นอยู่นี่แหละ ดูนามรูปที่จิตให้เห็นนามรูปที่จิต ดูจนเห็นนามรูปนี้เกิดดับอยู่ทุกขณะไม่มีเวลาว่างเว้น, เพราะว่านาม คือความที่จิตน้อมออกไปรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เป็นวิญญาณเป็นต้น ดังกล่าวมานั้นเกิดขึ้นในเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดขึ้นในอีกเรื่องหนึ่งแล้วก็ดับไป, ชั่วเวลาหนึ่งชั่วโมง เรื่องที่จิตน้อมออกไปรับรู้เป็นวิญญาณเป็นต้นนั้น มากมายเหลือเกิน, รูปที่เป็นสื่อให้จิตน้อมออกไปรับรู้นั้นก็เช่นเดียวกัน เดี๋ยวก็รูปที่ตาเห็น เดี๋ยวก็เสียงที่หูได้ยิน สลับซับซ้อนกันเข้ามาไม่มีวันว่างเว้น, เพราะฉะนั้น นามรูปดังกล่าวนี้จึงเกิดดับอยู่เสมอ, เกิดเป็นชาติ แปรปรวนไปก็เป็นชรา, ดับในที่สุด ตายในที่สุด ก็เป็นตาย.

เมื่อดูอยู่เช่นนี้ ผู้ดูคือตนเอง ก็หาใช่ว่าจะเป็นผู้เกิดดับไปกับ

นามรูปนี้ด้วยไม่ นามรูปนี้เกิดดับไปอยู่เสมอ แต่ว่าผู้ดูคือตนเองนั้นก็เป็นผู้ดูอยู่, เมื่อเป็นเช่นนี้จึงเป็นการที่หัดแยกสิ่งที่ดูออกไปส่วนหนึ่ง ผู้ดูออกไปอีกส่วนหนึ่ง แยกที่ตนเองนี้เอง, เมื่อหัดแยกอยู่ดังนี้จนรู้สึกว่า สิ่งที่จะต้องเกิดดับก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ผู้ดูก็เป็นผู้รู้ตามเป็นจริงในสิ่งที่เกิดดับนั้น แต่ว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่เกิด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดับ, เมื่อเกิดความรู้ขึ้นดังนี้ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อจะเห็นทุกขอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้า, เมื่อเห็นแล้วก็มีความสุขมีความสบาย ไม่เป็นทุกข์ไปในสิ่งที่ต้องเกิดต้องดับนั้น ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไปกับสิ่งที่เกิดดับนั้น เพราะว่าสิ่งที่เกิด สิ่งที่แก่ สิ่งที่ตายนั้น อยู่ที่นามรูปที่ดูนั้น, ส่วนผู้ดูนั้นเป็นอีกส่วนหนึ่ง. เพราะฉะนั้น แม้เพียงเท่านี้ ก็จะรู้สึกเป็นสุข ไม่รู้สึกเป็นทุกข์ และมีความปล่อยวางไปด้วยในตัว. อันนี้แหละจึงจะเป็นทุกขอริยสัจจ์ของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่ากลัว ดังที่เข้าใจกัน แต่ว่าเป็นสิ่งที่เมื่อรู้เมื่อเห็นแล้ว แม้เพียงพิจารณาไปตามอาการ ก็จะเกิดความสุข.

๑๘ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๕

ทุกข์ธรรมดา และทุกข์ที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข์

จักแสดงธรรมะในหมวดทุกขสัจจ์ ขอให้ทุก ๆ ท่านรวมใจเข้ามากำหนดดูรูปนามที่ตน, รูปก็คือ รูปกายที่มีส่วนยาววาหนาคืบ ซึ่งกำลังนั่งอยู่ทุก ๆ คนนี้ นามก็คือดูจิตที่น้อมออกไปรู้สึกเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้น ที่เรียกว่าวิญญาณ จิตที่น้อมออกไปรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ที่เรียกว่าเวทนา จิตที่น้อมออกไปจำได้หมายรู้ที่เรียกว่าสัญญา จิตที่น้อมออกไปคิดปรุงหรือปรุงคิดเป็นเรื่องต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่าสังขาร, เมื่อคิดปรุงหรือปรุงคิดไป ก็รู้สึกรู้เรื่องที่คิดปรุงหรือปรุงคิดนั้นไปด้วย ก็วนกลับไปเป็นวิญญาณอีก, นี้คือนาม ได้แก่อาการที่จิตน้อมออกไปรู้สึกต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น. ฉะนั้น ให้กำหนดดูรูปดูนามหรือดูนามรูปที่ตนเองให้เห็นลักษณะของนามรูปที่ตนเอง โดยเฉพาะก็คือกำหนดดูจิตที่น้อมออกไปรู้ต่าง ๆ, เสียงที่พูดนี้กับโสตะคือหูกระทบกันจิตก็น้อมออกไปได้ยิน เสียงที่ดังมาจากข้างนอกจิตก็น้อมออกไปได้ยิน ก็เป็นวิญญาณ แล้วก็เป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร ดูจิตที่น้อมออกไปดังกล่าวมานี้ให้ทัน.

ทุกข์ธรรมดา

เมื่อมากำหนดดูนามรูปที่ตนให้เห็นประจักษ์ดังกล่าวมานี้ ก็ให้พิจารณาถึงชาติคือความเกิดของนามรูปนี้ ด้วยย้อนคิดไปในอดีต นาม

รูปนี้ก่อกำเนิดเกิดขึ้นในเบื้องต้น เรียกว่าเป็นชาติ คือความเกิด นี้เรียกว่ารู้อดีต. เมื่อก่อกำเนิดเกิดขึ้นแล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา ความที่เปลี่ยนแปลงมาในอดีตก็เป็นส่วนอดีต กำลังแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ในปัจจุบันก็เป็นส่วนปัจจุบัน จะเปลี่ยนแปลงต่อไปก็เป็นอนาคต จนถึงในที่สุด นามรูปนี้แตกสลาย, ความเปลี่ยนแปลงเรื่อยมานั้นจัดเป็นชรา ความแก่ ความแตกสลายในที่สุดจัดเป็นมรณะ ความตาย ความตายข้างหน้านั้นเป็นอนาคต, พิจารณาดูไปจนถึงที่สุด คือความตายนั้น ก็เป็นอันรู้อนาคต, ดูในอดีตและดูไปในอนาคตดังกล่าวมานี้ เป็นการคิดไป ยังไม่เป็นญาณ คือความหยั่งรู้. และเมื่อคิดไปก็อาจจะมีความเกลียดความ กลัวต่อสิ่งที่จะพึงบังเกิดขึ้น ฉะนั้นก็ต้องพิจารณาให้เห็นว่าความเกิดก็ดี ความตายก็ดี ความแก่ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันก็ดี เป็นธรรมดา ให้เห็นธรรมดา คือเห็นความจริงอันเป็นสิ่งที่จะต้องมีจะต้องเป็น, ยังไม่เห็นว่าเป็นธรรมดาเพียงใด ก็ย่อมจะมีความรู้สึกเกลียดหรือมีความรู้สึกกลัวในความแก่ความตายอยู่เพียงนั้น แต่ถ้าพิจารณาเห็นว่าเป็นธรรมดาก็จะไม่มีความรู้สึกดังกล่าวมานั้น.

เมื่อมีความรู้สึกเห็นว่าเป็นธรรมดา ความเห็นเป็นธรรมดานั้นก็จักประมวลความจริงเข้าเป็นอันเดียวกัน, ความเกิดก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง ความแก่ก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง ความตายก็เป็นความจริงอย่างหนึ่ง รวมเป็นธรรมดา, ประมวลธรรมดานี้มาให้เห็นในปัจจุบัน คือ มองลงไปก็เห็นทั้งเบื้องต้น เห็นทั้งท่ามกลาง และเห็นทั้งที่สุด

เหมือนอย่างลืมตามองดูวัตถุอันหนึ่ง เห็นตลอดในสิ่งนั้นทั้งหมด, เมื่อเห็นตลอดสาย เบื้องต้นคือเกิด ท่ามกลางคือแก่ เบื้องท้ายคือตาย เห็นตลอดสายอยู่ดังนี้ ญาณ ความหยั่งรู้นั้น จึงเป็นปัจจุบัน คือเห็นตลอด เป็นความจริงที่ประมวลเข้ามาเป็นตัวธรรมดา ที่ปรากฏบริบูรณ์, และเมื่อกำหนดดูนามรูปให้มองเห็นในปัจจุบันบัดนี้ ตลอดสายดังกล่าวมานี้ ก็ย่อมจะไม่เกิดความเกลียดไม่เกิดความกลัวในภาวะเหล่านั้น เพราะเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นสิ่งที่แปลกประหลาด ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะพึงชอบหรือไม่เป็นสิ่งที่จะพึงชัง. นี้เป็นธรรมดาส่วนหนึ่ง.

ทุกข์ที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข์

อีกส่วนหนึ่ง กำหนดดูจิตของตนเอง ที่น้อมออกไปเป็นนามมีอาการต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น นึกดูถึงอดีตคือเวลาที่ล่วงไปแล้วก่อนจิตที่น้อมออกไปเห็นรูปน้อมออกไปได้ยินเสียงเป็นต้น เห็นรูปหรือได้ยินเสียงเป็นต้นนั้นก็เป็นวิญญาณ เมื่อเป็นวิญญาณ สืบไปก็เป็นเวทนา คือเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข.

โสกะ

อาการที่เป็นทุกข์นั้น ในบางคราวก็ปรากฏว่าเป็น **โสกะ** ความโศกคือความแห้งใจ ดังเช่นเมื่อได้เห็นบุคคลผู้เป็นที่รักต้องพลัดพรากไป ล้มหายตายจากไปก็ดี จากไปไกลก็ดี หรือได้ยินเรื่องเช่นนั้น เป็นวิญญาณ คือเห็นหรือได้ยิน แล้วก็เป็นเวทนาที่เป็นทุกข์ ปรากฏเป็นความแห้งใจ ที่เรียกว่า **ความโศก** ทำให้ใจแห้งผากลงไป.

ปริเทวะ

บางทีก็คิดปรุงหรือปรุงคิดไปด้วยอำนาจของความโศกนั้น ความคิดปรุงหรือปรุงคิดนั้น ก็เป็นความคร่ำครวญอยู่ในใจ แรงออกมาก็คร่ำครวญออกมาทางวาจา ปรากฏเป็นความร้องไห้รำพันถึงต่าง ๆ นี้เรียกว่า **ปริเทวะ.**

ทุกข์, โทมนัสสะ

ในบางคราวก็ยังไม่เกี่ยวกับจิตใจโดยตรง แต่เป็นความทุกข์ทางกาย เช่นความเจ็บป่วย ซึ่งเกิดขึ้นบางครั้งบางคราว เรียกว่าเป็นความทุกข์กาย แต่ว่าเมื่อเกิดความทุกข์กายขึ้น ก็ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ไปด้วย เช่นเมื่อป่วยไข้ไม่สบาย ใจก็เป็นทุกข์ไปว่าจะเป็นมากหรือว่าจักไม่หาย นี้เป็นความทุกข์ใจ, นอกจากนี้ ความทุกข์ใจนี้ยังมีอีกมากมาย เกิดจากเหตุต่าง ๆ เป็นความไม่สบายใจบ้าง เป็นความเสียใจบ้าง รวมเรียกว่าเป็น **ความทุกข์ใจ.**

อุปายาสะ

ในบางคราวก็เกิดความคับแค้น อึดอัดรำคาญ เป็นความคับใจ ซึ่งจะทำให้อยู่เป็นสุขไม่ได้, อยู่ในที่ใดมีความคับใจ ก็ทำให้ขวนขวายที่จะออกไปจากที่นั้น จนถึงมีคำที่พูดกันว่า คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก.

ทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้ คือโสกะ ความแห้งใจ, ปริเทวะ ความคร่ำครวญใจ จนถึงคร่ำครวญออกไปทางวาจา, ทุกขะ ความทุกข์กาย โทมนัสสะ ความทุกข์ใจ, อุปายาสะ ความคับแค้นใจ, เหล่านี้เป็นอาการที่เป็นทุกขเวทนาแต่ละอย่าง ก็เกิดมาจากที่จิตน้อม

ออกไปเห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นนั้นเอง, รูปที่เห็นเสียงที่ได้ยินเป็นต้นนั้น เป็นเชื้อที่ก่อสืบเข้ามาถึงเวทนา คือทุกขเวทนาต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น, สัญญาคือความจำหมาย ก็จำหมายอยู่ในทุกข์ สังขารความคิดปรุงหรือความปรุงคิด ก็เป็นไปอยู่ในกองทุกข์เหล่านี้.

คิดดูในอดีตก็จะพึงเห็นได้ว่า ความทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้นก็เกิดขึ้นจากการที่จิตน้อมออกไปเป็นนามต่าง ๆ, ทุกข์มีโสกะเป็นต้นนั้นก็เป็นนามอย่างหนึ่ง คือเป็น **ทุกขเวทนา.**

เมื่อนึกดูในอดีต ทราบว่าความทุกข์เกิดขึ้นอาศัยนามรูป หรือเป็นส่วนหนึ่งของนามรูปดังกล่าวมานี้ ก็มาพิจารณาดูในปัจจุบันนี้ว่าเป็นอย่างไร, จิตเป็นอย่างไร, จิตได้น้อมออกไปเห็นรูปได้ยินเสียงหรือว่าน้อมออกไปรู้เรื่องทั้งหลายที่เก็บเอาไว้และมีความทุกข์ต่าง ๆ อยู่หรือไม่, มีโสกะ ความแห้งใจอยู่หรือไม่, มีปริเทวะ ความคร่ำครวญอยู่หรือไม่, มีทุกขะ ความทุกข์กายอยู่หรือไม่, มีโทมนัสสะ ความทุกข์ใจอยู่หรือไม่, มีอุปายาสะ ความคับแค้นอยู่หรือไม่, ถ้ามีอยู่ ก็ให้กำหนดดูให้รู้ว่าสืบมาจากเรื่องนั้นเรื่องนี้, เรื่องนั้นเรื่องนั้น ก็เป็นเรื่องที่เข้ามาทางตา เข้ามาทางหูเป็นต้น ดังกล่าวมาแล้วนั้นเอง ไม่ใช่นอกไปจากนี้, และจิตน้อมออกไปรับรู้เป็นนามต่าง ๆ คือเป็นวิญญาณเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นสังขาร จึงได้ปรุงเป็นทุกข์ขึ้น, เป็นโสกะขึ้น, เป็นปริเทวะขึ้นเป็นต้น, ถ้าจิตไม่น้อมออกไปรับรู้ คือไม่น้อมออกไปรับเข้ามาปรุง ทุกข์ก็ไม่เกิด, แต่ว่าเพราะจิตน้อมออกไปรับรู้นำเอาเรื่องที่เข้ามาทางตา หู นั้นเข้ามาปรุง จึงได้เกิดเป็นทุกข์ขึ้น มี

ประเภทดังที่กล่าวมานั้น. เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดดูให้รู้ทางเกิดของทุกข์ ให้รู้จักตัวทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ นี้อีกส่วนหนึ่ง.

ประมวลทุกข์ที่แสดงไว้แล้วเป็นสองส่วน คือ ทุกข์ที่เป็นธรรมดา กับทุกข์ที่จิตน้อมออกไปรับเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้น, ในการที่จะกำหนดดูทุกข์ทั้งสองส่วนนี้ เบื้องต้นก็ต้องกำหนดดูให้รู้จักนามรูปหรือว่ารูปนามที่ตนเอง, ให้เห็นนามรูปหรือรูปนามที่ตนเอง, แล้วดูธรรมดาของนามรูปที่ตนเองนี้ ให้เห็นเป็นธรรมดาทั้งเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุดรวมกันเป็นจุดเดียวกัน, และดูจิตที่เป็นนามคือน้อมออกไปรับเอาเรื่องต่าง ๆ มาปรุงเป็นทุกข์ขึ้น. ต่อจากนี้ก็ขอให้ตั้งใจฟัง พิจารณาทุกข์หมวดที่จิตน้อมออกไปรับเรื่องเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้นดังกล่าวมานั้น.

๒๔ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๖

ทุกข์เพราะประจวบและพลัดพราก

ในเบื้องต้น ขอให้ทุก ๆ ท่านรวมจิตเข้ามากำหนดดูอยู่ที่ตน กำหนดดูนามรูป, รูปก็คือรูปกายทั้งหมดนี้ เป็นรูปที่มีชีวิต ตามองเห็น หูฟังได้ยิน จมูกรู้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้สิ่งที่เข้ามาถูกต้อง และใจก็รู้เรื่อง รูปที่มีชีวิตนี้เป็นส่วนรูป, จิตอาศัยรูปนี้น้อมออกรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและเรื่องราว อาการที่จิตน้อมออกรับรู้นี้เป็นนาม.

กำหนดดูนามรูปให้เห็นเบื้องต้นของนามรูปคือเกิด เบื้องปลายคือดับ ในระหว่างนั้นก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงเรื่อยมา นับเป็นชราหรือเป็นแก่ ดับตอนท้ายก็นับเป็นตาย, ดูให้รู้ให้เห็นให้ตลอดสายให้ความรู้ความเห็นตลอดสายนี้เป็นปัจจุบันในบัดนี้, ธรรมดาของรูปนามก็ปรากฏ, อันนี้เป็นทุกขสัจจ์ สภาพที่จริงคือเป็นทุกข์ตามธรรมดา. ทุกข์ที่เป็นธรรมดานี้จึงเป็นความจริง ไม่ใช่เป็นของที่น่ากลัว, ที่รู้สึกว่ากลัวหรือเกลียด ตลอดจนถึงชอบที่ตรงข้าม ก็เพราะไม่ได้กำหนดให้รู้ว่าเป็นธรรมดา.

เมื่อกำหนดให้รู้ให้เห็นธรรมดา ให้ปรากฏขึ้นให้ตลอดสายดังนี้ ก็กำหนดดูจิตที่น้อมออกรับเรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นนั้นมาเป็นทุกข์แก่จิตอีกส่วนหนึ่ง, คือรับเข้ามาเป็นเหตุทำให้จิตเหี่ยวแห้งให้จิตรัญจวน

หรือคร่ำครวญ และรับทุกข์กายเข้ามาให้เป็นทุกข์ใจ และรับเรื่องเข้ามาเป็นเหตุให้จิตใจไม่สบาย หรือให้เสียใจให้คับแค้นใจ, ทุกข์ใจเหล่านี้มีขึ้นก็เพราะจิตรับเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้นนั่นเอง ถ้าไม่รับเข้ามาปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้น ทุกข์ก็ไม่เกิด, เพราะฉะนั้น จิตนี้เองเป็นที่ปรุงทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่จิต ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ ดังที่แสดงมาแล้ว.

ทุกข์มีลักษณะต่าง ๆ ที่จิตปรุงขึ้นนั้น เมื่อจะสรุปลงแล้วก็ได้เป็น ๒ คือ เป็นความประจวบกับสิ่งทั้งหลายบุคคลทั้งหลายที่ไม่รักปรารถนาอย่าง ๑ เป็นความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายจากบุคคลทั้งหลายที่รักปรารถนาอีกอย่าง ๑.

ความประจวบกับความพลัดพรากนี้ มีเป็นธรรมดาเหมือนกัน, แต่จะเป็นทุกข์ขึ้นก็เพราะจิตนี้เองเก็บเอาความรักปรารถนาความชอบใจไว้ นับว่าเป็นส่วนยินดี และเก็บเอาความไม่รักปรารถนาความไม่ชอบใจไว้ นับเป็นส่วนยินร้าย, พูดสั้นว่าเก็บเอาความไม่ชอบและความชอบไว้ โดยปกติ เมื่อยังไม่ประสบเรื่องทั้งหลายบุคคลทั้งหลาย ความไม่ชอบหรือความชอบก็จมอยู่ในจิต ไม่ปรากฏ, แต่ครั้นเมื่อประสบกับเรื่องทั้งหลายกับบุคคลทั้งหลาย ความไม่ชอบหรือความชอบจึงได้ปรากฏขึ้นมา, เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าสิ่งทั้งหลายบุคคลทั้งหลายที่ไม่ชอบมาปรากฏ เช่นว่า ได้เห็นรูปที่ไม่ชอบ ได้ยินเสียงที่ไม่ชอบตลอดจนถึงได้นึกถึงรูปเสียงเป็นต้นที่ไม่ชอบ เรียกว่าประจวบกับสิ่งที่ไม่ชอบ, หรือได้เห็นบุคคลที่ไม่ชอบ ได้ยินเรื่องบุคคลที่ไม่ชอบเป็นต้นก็ได้ชื่อว่าได้ประจวบกับบุคคลที่ไม่ชอบ ความทุกข์ก็เกิดขึ้น. อีก

อย่างหนึ่ง ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นสิ่งที่ชอบ เป็นบุคคลที่ชอบ ถ้าสิ่งนั้นบุคคลนั้นพลัดพรากไป ก็เกิดความทุกข์ขึ้นอีก, ความทุกข์ดั่งนี้ก็มีลักษณะเป็นความโศกเหี่ยวแห้งใจบ้าง เป็นปริเทวะคร่ำครวญใจบ้าง เป็นทุกขะ ทุกข์ทางกาย แต่ว่าเก็บเอามาเป็นทุกข์ใจบ้าง เป็นโทมนัสสะ ความเสียใจ หรือความเป็นทุกข์ใจบ้าง เป็นอุปายาสะ ความคับแค้นใจบ้างนั้นเอง. เพราะฉะนั้น เมื่อดูถึงเหตุก็สรุปลงได้ด้วยเหตุใกล้ ๆ เพียงสอง คือ เป็นความประจวบกับสิ่งและบุคคลที่ไม่รักชอบอย่าง ๑ เป็นความพลัดพรากจากสิ่งและบุคคลที่รักชอบอีกอย่าง ๑.

ชอบหรือไม่ชอบนั้น อันที่จริงไม่ใช่มาจากสิ่งหรือจากบุคคลนั้น แต่มาจากจิตของตนนี้เอง คือจิตของตนที่เก็บเอาความไม่ชอบหรือความชอบไว้, เพราะฉะนั้น จิตที่ประกอบด้วยความไม่ชอบหรือความชอบนี้ จึงได้ปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้น มีลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าวมานั้น, และความทุกข์นั้นก็เป็นนามธรรม เพราะว่าเป็นทุกขเวทนา, และเมื่อเป็นทุกขเวทนา ก็เป็นทุกขสัญญา ความจำหมายในทุกข์, ก็เป็นทุกขสังขาร ความปรุงคิดหรือความคิดปรุงอยู่ในทุกข์, จิตจึงเป็นผู้ก่อทุกข์ขึ้น และเป็นผู้คอยปรุงส่งเสริมความทุกข์ให้แก่จิต, เหมือนอย่างเป็นผู้ก่อไฟขึ้น และคอยเติมเชื้อไฟให้ไฟลุกกองโตขึ้น ไม่ยอมให้ดับไป. การดูจิตที่น้อมออกไปปรุงทุกข์และจิตที่มีชอบหรือมีชังเป็นมูลฝังอยู่ภายในจิต ตลอดจนถึงให้รู้ที่มาของทุกข์อย่างใกล้ ๆ ว่า เกิดจากความประจวบ ๑ เกิดจากความพลัดพราก ๑ ดังกล่าวมานี้ ก็เป็นอันได้ดูทุกข์ในจิตให้ละเอียดขึ้น.

และเมื่อดู ก็อาจจะดูภายนอกก็ได้ จะดูภายในก็ได้, ดูภายนอกนั้นก็คือความประจวบและความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายจากบุคคลทั้งหลายข้างนอก, ดูภายในนั้นก็คือดูความประจวบและความพลัดพรากที่นามรูปของตน.

พิจารณาดูย้อนไปข้างหลัง ตั้งแต่เกิดจำความได้มาจนบัดนี้ ว่าต้องประจวบกับต้องพลัดพรากจากนามรูปของตนมาอย่างไร.

ดูรูปกายของตน เบื้องต้นก็เป็นรูปกายของเด็กและเติบโตขึ้นมาถึงวัยที่เจริญ ต่อมาวัยนั้นก็ผ่านไป ตลอดมาจนบัดนี้ ได้มีความประจวบกับรูปกาย ได้มีความพลัดพรากจากรูปกายของตนมาโดยลำดับ เมื่ออยู่ในวัยเด็กก็ประจวบกับความเป็นเด็ก, เมื่อวัยเจริญขึ้นมาก็พลัดพรากจากความเป็นเด็กนั้น มาประจวบกับวัยที่เจริญขึ้น, และเมื่อวัยล่วงมา ๆ ก็พลัดพรากจากวัยที่ผ่านมา ๆ มาประจวบกับวัยที่มาถึงเข้ามาจนบัดนี้. ความประจวบมาโดยลำดับนั้นบางตอนก็ชอบ บางตอนก็ไม่ชอบ, ความพลัดพรากก็เหมือนกัน บางตอนก็ชอบ บางตอนก็ไม่ชอบ, แต่จะให้เป็นไปดังที่ชอบอยู่เสมอย่อมไม่ได้ เมื่อถึงตอนที่ไม่ชอบก็จะต้องประจวบเข้า และตอนที่ชอบนั้น เมื่อจำเป็นจะต้องพลัดพราก ก็ต้องพลัดพรากไป.

วิญญาณก็เหมือนกัน จิตก็น้อมออกรับอารมณ์ เบื้องต้นก็น้อม, ออกเห็นรูปเป็นจักขุวิญญาณ น้อมออกได้ยินเสียงก็เป็นโสตวิญญาณ แต่ว่าจิตที่เห็นรูปก็ต้องอาศัยจักขุประสาท จิตที่ได้ยินเสียงก็ต้องอาศัยโสตประสาท ตาหูนั้นก็ต้องแปรปรวนเปลี่ยนไป ตาก็จะต้องมีมืดมัว

หูก็จะต้องมีตึงหรือฟังไม่ชัด, เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตที่ออกไปเห็นรูปก็เห็นไม่ถนัด จิตที่ออกไปฟังเสียงก็ฟังไม่ถนัด, ทวารคือทางอื่นก็เหมือนกัน เมื่อร่างกายทรุดโทรมแก่เฒ่าลงไป จิตก็ต้องพลอยขัดข้องไม่สะดวกไปด้วย เพราะฉะนั้น จึงต้องพลัดพรากจากวิญญาณที่ชอบ คือที่จะได้ยินถนัด ที่จะได้เห็นชัด ต้องมาประจวบกับการเห็นการได้ยินที่ไม่ถนัดไม่ชัดเจน.

เวทนาก็เหมือนกัน จิตที่น้อมออกไปรู้สุข รู้ทุกข์ รู้ไม่ทุกข์ไม่สุข, เมื่อเป็นสุขก็ชอบ แต่จะให้เป็นสุขอยู่เสมอไปก็ไม่ได้, เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ชอบ แต่ความเป็นทุกข์นั้นก็มิใช่ว่าจะมีอยู่เสมอไป, หรือเมื่อเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็อาจจะชอบหรือเบื่อไม่ชอบ แต่จะให้เป็นอยู่ดังนั้นเสมอไปก็ไม่ได้, เพราะฉะนั้น จึงต้องประจวบกับเวทนาที่ไม่ชอบ ต้องพลัดพรากจากเวทนาที่ชอบอยู่เสมอ.

สัญญาความจำหมายไปตามเวทนาก็เหมือนกัน บางคราวก็มีความจำหมายผ่องใส บางคราวก็มีความจำหมายไม่ดี. มิใช่แต่เท่านั้น บางคราวจำเรื่องที่ชอบไว้ได้ แต่ว่าเรื่องที่ไม่ชอบก็ต้องจำหมายเหมือนกัน, เหมือนอย่างได้เห็นรูปที่ไม่ชอบ ได้ยินเสียงที่ไม่ชอบ ถ้าจำไม่ได้เสียก็ไม่มีอะไรนำมาปรุงคิดต่อไป แต่ว่าเพราะจำไว้ได้ จึงได้นำเอาเรื่องที่จำไว้ได้นั้นแหละไปปรุงคิดต่อไป, อย่างนี้จะไม่อยากให้จำก็ไม่ได้ บางทีบางเรื่องที่ไม่ชอบมาก ก็ยิ่งจำได้อย่างถนัด ยิ่งกว่าเรื่องที่ชอบเสียอีก, เพราะฉะนั้น จึงต้องประจวบกับสัญญาคือความจำหมายของตนเองที่ไม่ชอบ และก็ต้องพลัดพรากจากสัญญาคือความจำหมายของ

ตนเองที่ชอบ เป็นไปอยู่ดังนี้.

สังขารความปรุงคิดหรือความคิดปรุงก็เหมือนกัน, ที่จะเป็นทุกข์ต่าง ๆ ขึ้นนั้น ก็ต้องมาถึงขั้นสังขารคือความคิดปรุงหรือความปรุงคิด, ถ้าไม่คิดปรุงหรือปรุงคิดขึ้น ทุกข์ก็ไม่เกิด, บางทีทุกข์มีเพียงนิดเดียว แต่ว่าคิดปรุงไปมากมายเพราะความหวาดกลัวไปต่าง ๆ ก็กลายเป็นทุกข์มาก, เพราะฉะนั้น ตัวความทุกข์นี้จึงอยู่ที่ตัวสังขารนี้แหละเป็นสำคัญ คือตัวปรุงคิดหรือตัวคิดปรุง. ไม่ชอบทุกข์แต่ทำไมจึงปรุงคิดขึ้น ใครเป็นผู้ปรุงคิด ก็คือจิตของตัวเองเป็นผู้ปรุงขึ้น, คนอื่นจะมาปรุงให้ไม่ได้ ตนนั้นเองเป็นผู้ปรุงขึ้น, เพราะฉะนั้น ไม่ปรารถนาทุกข์ แต่ก็คิดปรุงทุกข์อยู่เสมอ ไม่หยุดยั้งที่จะคิดปรุงทุกข์นั้น, ไม่ชอบทุกข์ แต่ว่าชอบที่จะปรุงทุกข์ขึ้น, เมื่อเป็นเช่นนี้จะดับทุกข์อย่างไรได้. ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดที่เป็นตัวสังขารนี้ ก็ต้องประจวบและพลัดพรากอยู่เสมอ บางคราวก็ต้องประจวบกับความคิดปรุงหรือความปรุงคิดที่ไม่ชอบ, บางคราวก็ต้องพลัดพรากจากความคิดปรุงหรือความปรุงคิดที่ชอบ, แต่ว่าความประจวบหรือความพลัดพรากนี้ ก็ตนเองนั่นแหละเป็นผู้ทำให้ประสบคือปรุงคิดอยู่เสมอ ไม่ยอมที่จะหยุดการปรุงคิดนั้น จึงประสบกับสังขารอยู่เสมอ สังขารเป็นผู้ปรุงทุกข์ ก็ต้องประสบกับทุกข์อยู่เสมอ ไม่อาจที่จะพ้นไปได้.

พิจารณาดูความพลัดพรากและความประจวบของนามรูปที่ตนเอง ให้เห็นความเป็นไปของความพลัดพรากและความประจวบ ดังกล่าวมานั้น และจับให้ได้ว่ามีมูลมาจากตัวชอบกับตัวไม่ชอบที่ฝังอยู่

ในจิต, ดูให้รู้ให้เห็นตัวไม่ชอบหรือตัวชอบนี้ ที่มาเป็นตัวชักจูงนามธรรมให้ดำเนินไปในสายทุกข์, ให้วิญญาณเป็นทุกขวิญญาณ, ให้เวทนาเป็นทุกขเวทนา, ให้สัญญาเป็นทุกขสัญญา, ให้สังขารเป็นทุกขสังขาร, และเมื่อกำหนดดูอยู่อย่างนี้จนความจริงปรากฏขึ้น ตัวชอบไม่ชอบนั้นก็จะสงบ, นามธรรมที่ดำเนินไปในสายทุกข์ก็จะสงบ วิญญาณก็ไม่เป็นทุกขวิญญาณ เวทนาก็ไม่เป็นทุกขเวทนา สัญญาก็ไม่เป็นทุกขสัญญา สังขารก็ไม่เป็นทุกขสังขาร, เป็นอันว่าจิตของตนเองนี้หยุดปรุงทุกข์ขึ้นแก่จิต, เมื่อเป็นเช่นนี้ ทุกข์ก็จะสงบ. ฉะนั้น การกำหนดดูให้รู้ทุกข์ รู้ทางดำเนินของทุกข์ รวมลงที่นามรูป จนทุกขสัจจ์ ความจริงคือทุกข์ ปรากฏขึ้น ก็เป็นอุบายทำให้หยุดปรุงทุกข์ และเป็นทางเดียวที่จะแก้ทุกข์ของใจได้.

ฉะนั้น ต่อไปนี้ก็ขอให้คอยตั้งใจฟังพิจารณาทุกขสัจจ์ ตอนที่ว่าด้วย **อัปปิยสัมปโยค** ความประจวบกับสิ่งและบุคคลไม่เป็นที่รัก และ **ปิยวิปปโยค** ความพลัดพรากจากสิ่งและบุคคลเป็นที่รัก ตามพระพุทธภาษิตในมหาสติปัฏฐานสูตรต่อไป.

๒๕ กันยายน ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๗

ทุกข์เพราะไม่ได้สมหวัง

จะแสดงธรรมะในหมวดทุกขสัจจะ ข้อว่าปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์ ในเบื้องต้นก็ขอให้ทุก ๆ ท่านได้น้อมใจเข้ามารวมอยู่ที่ตนเอง, พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมะก็ทรงแสดงที่ตน บุคคลอื่นที่อธิบายธรรมะของพระพุทธเจ้าก็อธิบายธรรมะที่ตน, ฉะนั้น การฟังธรรมะจึงต้องมาดูธรรมะนั้นที่ตน, การตรวจดูธรรมะที่ตนนั้น ดูให้พบปัญจขันธ์คือนามรูป เมื่อดูให้พบดังนี้จึงจะพบทุกขสัจจะสภาพที่จริงคือทุกข์, เพราะทุกขสัจจะนั้น ปรากฏอยู่ที่ปัญจขันธ์หรือนามรูป นามรูปจึงเป็นพื้น ซึ่งผู้มุ่งจะรู้ทุกขสัจจะต้องตรวจดูให้รู้จักปรากฏเป็นภูมิของปัญญาหรือวิปัสสนา, เหมือนอย่างบุคคลจะยืนอยู่ ถ้าไม่มีพื้นแผ่นดินก็ไม่มีที่จะยืน, ปัญญาหรือวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาก็เหมือนกันปรากฏที่นามรูป ถ้าไม่มีนามรูป ปัญญาที่เป็นวิปัสสนาก็เกิดขึ้นไม่ได้, เพราะฉะนั้น ในบัดนี้ก็ให้น้อมจิตเข้ามาตรวจดูนามรูปที่ตนเองก่อน.

ตรวจรูปกายที่มีกำหนดยาววาหนาคืบของตนเองนี้ และตรวจดูนามคืออาการที่น้อมไปรู้ของจิต กำหนดดูอยู่ว่า บัดนี้จิตน้อมไปรู้อย่างไร. ในบัดนี้กำลังฟังคำบรรยาย จิตก็น้อมออกไปได้ยินเสียงที่บรรยาย เป็นวิญญาณ, จิตก็น้อมออกไปเป็นสุขหรือเป็นทุกข์หรือเป็น

กลาง ๆ อยู่ เพราะได้ยินเสียง เป็นเวทนา, จิตก็น้อมออกไปจำได้หมายรู้ในเสียง ในความหมายของเสียง เป็นสัญญา, จิตก็ปรุงคิดไปตามเป็นเรื่องราว เป็นสังขาร, อาการที่จิตน้อมออกไปรู้ดั่งนี้เป็นนาม, เมื่อได้ยินเสียงภายนอก จิตก็น้อมออกไปรู้เสียงภายนอก ก็เป็นนามในเสียงภายนอก.

ฉะนั้น บุคคลทุก ๆ คนจึงปรากฏอยู่ด้วยนามรูป ถ้าพ้นจากนามรูปเสียแล้ว บุคคลก็ไม่ปรากฏ ความเป็นเราเป็นของเราก็ปรากฏอยู่ที่นามรูปนี้ นามรูปนี้เองมาเป็นที่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา. ความยึดถือนั้นก็เป็นการปรุงของจิตซึ่งเป็นสังขาร อันเป็นอาการที่จิตน้อมออกไปรู้คิดปรุงอีกอย่างหนึ่ง, ฉะนั้น ก็พึงกำหนดพิจารณาดูว่าความรู้สึกว่าเป็นเราเป็นของเรามีอยู่ลึกซึ้งเพียงแค่ไหน, ก็จะเห็นว่ามีอยู่เพียงแค่นามรูปนี้เท่านั้น ถ้าไม่มีสังขารคือความคิดปรุงต่าง ๆ ไม่มีสัญญาคือความจำหมายต่าง ๆ ไม่มีเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ต่าง ๆ ไม่มีการได้ยิน ไม่มีการได้เห็น เป็นต้น, ตนก็ไม่มีความรู้สึกคิดนึกอะไรทั้งนั้น, ถ้ามีเพียงรูปกายอยู่ รูปกายนั้นก็เป็นเหมือนท่อนไม้ ไม่มีความรู้สึกคิดนึกอะไรทั้งสิ้น, ความเป็นเราเป็นเขาก็หมดไปทั้งนั้น, เหมือนอย่างเวลานอนหลับ ความเป็นเราเป็นเขาหรือว่าความคิดผยองต่าง ๆ ก็หมดไปสิ้น, บุคคลจะมีฐานะเป็นอย่างใดก็อยู่ในลักษณะอาการเหมือนกันหมด, เพราะฉะนั้น ความเป็นเราเป็นเขาต่าง ๆ นี้ จึงปรากฏอยู่แค่นามรูป, และเมื่อมีความเป็นเราเป็นเขา มีความเป็นของเราเป็นของเขาก็ส่องถึงอาการที่มีความปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่ง, ฉะนั้น เมื่อกำหนด

ดูให้รู้ตระหนักอยู่ในนามรูป ก็กำหนดดูให้รู้เข้าไปถึงตัวความปรารถนาที่มีอยู่ในจิตใจ.

ความปรารถนานี้มีอยู่สองอย่าง คือความปรารถนาในสิ่งที่เป็นวิสัย และความปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัย. ความปรารถนาในสิ่งที่เป็นวิสัยนั้น คือปรารถนาในสิ่งที่ควรจะได้ควรจะถึง แต่ว่าการได้การถึงนั้นก็มิใช่ว่าจะสำเร็จได้ด้วยความปรารถนาเท่านั้น · ย่อมสำเร็จด้วยการปฏิบัติในเหตุ ดังเช่นเมื่อปรารถนาผลที่ดีอันควรได้ควรถึง ก็ต้องปฏิบัติในเหตุที่ดี อันสมควรแก่กัน, ในข้อนี้ก็มิใช่ว่าจะพึงตำหนิความปรารถนาดังกล่าวโดยส่วนเดียว, เมื่อมีความปรารถนาดี และปฏิบัติในเหตุที่ดี, อันจะให้บรรลุถึงผลที่ปรารถนานั้น ก็เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง, ความปรารถนาดังกล่าวนี้ ท่านเรียกเป็นอธิษฐานคือความตั้งใจ, ดังเล่าถึงพระโพธิสัตว์ได้ปรารถนาพุทธภูมิมาโดยลำดับ พระสาวกก็ปรารถนาสาวกภูมิมาโดยลำดับ, บุคคลผู้ประกอบกิจการงานก็ปรารถนาความสำเร็จแห่งกิจการนั้น, ความปรารถนาดังกล่าวนี้ เมื่อประกอบด้วยสัจจะ คือความตั้งใจจริง ก็เรียกว่าสัจจาธิษฐาน คือมีสัจจะด้วยมีอธิษฐานด้วย ท่านนับว่าเป็นบารมีอย่างหนึ่ง.

ส่วนความปรารถนาในสิ่งที่มิใช่วิสัยนั้น คือความปรารถนาที่ผิดคติธรรมดา เมื่อจะต้องมีความเกิดเป็นธรรมดา มีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา ก็ปรารถนาว่าอย่าเกิด อย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตาย, และเมื่อจะต้องมีความโศก มีความระทมใจ มีความทุกข์กาย มีความทุกข์ใจ มีความคับแค้นใจ เป็น

ธรรมดา ก็ปรารถนาว่าอย่าโศกเป็นต้น, เมื่อมีความปรารถนาที่ผิดธรรมดาของตน ความปรารถนานั้นก็ไม่สำเร็จ จึงต้องเป็นทุกข์ใจอยู่เพราะความปรารถนาไม่ได้สมหวังนั้น.

คราวนี้มาพิจารณาดูที่รูปกายและดูที่นามกาย, ดูที่รูปนามของตนดังที่กล่าวมาแล้ว, รูปนามนี้ก็ตั้งต้นด้วยชาติคือความเกิด, แปรปรวนไปด้วยความแก่ เจ็บช้ำลำบากด้วยความเจ็บ และแตกสลายด้วยความตาย อันนี้จึงเป็นธรรมดาของรูปนาม, และมาตรวจดูที่จิต ถ้าจิตยังมีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ ยังมีความปรารถนาอยู่ ก็จะต้องมีโศก มีความระทมใจเป็นต้น ไม่พ้นไปได้ เว้นไว้เสียแต่จะปล่อยวาง, เมื่อปล่อยวางไว้ในสิ่งใด, ก็พ้นจากความโศกความระทมใจในสิ่งนั้น, ปล่อยวางได้ในทุกสิ่ง ก็พ้นจากความโศกคือความระทมใจได้ในทุกสิ่ง, แต่เมื่อยังปล่อยวางไม่ได้, ยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ก็จะต้องโศกต้องระทมใจอยู่เป็นธรรมดา ในเมื่อสิ่งที่ยึดมั่นไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา, เพราะฉะนั้นก็ให้กำหนดดูจิตที่ปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัยจะพึงได้พึงถึง และตรวจดูความทุกข์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความไม่สำเร็จดังปรารถนานั้น กำหนดดูให้รู้อยู่ตามเป็นจริง, เมื่อกำหนดดูให้รู้อยู่ตามเป็นจริงอย่างนี้ ก็จะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน, เมื่อเกิดปัญญารู้เท่าทัน ปัญญานี้เองก็จะแยกทุกข์ออกไปจากจิตใจได้ นามรูปที่ต้องเป็นไปตามคติธรรมดาก็เป็นไป บุคคลก็เป็นผู้ดู, เมื่อเป็นผู้คอยดูอยู่ การดูนั้นเป็นตัวสติ และเป็นตัวปัญญาประกอบกัน, สิ่งที่ดูก็ไม่เข้ามาปรุงจิตให้เกิดความปรารถนาและให้เกิดความทุกข์ขึ้นได้, ก็จะมองเห็นนามรูปดำเนินไปอยู่ตามคติธรรมดาของ

ตน เปรียบเหมือนอย่างว่าเรือนที่ไฟกำลังไหม้ เมื่ออยู่ในเรือนนั้น ก็เกิดมีความเร่าร้อน แต่เมื่อออกจากเรือนนั้น ดูเรือนที่ไฟกำลังไหม้นั้นเป็นผู้ดู เป็นผู้รู้ ก็ไม่ต้องร้อนเพราะเรือนไหม้ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงจะเกิดความสุขอันเกิดจากความสงบ.

บุคคลทุก ๆ คนต้องเผชิญอยู่กับความทุกข์ของตนและความทุกข์ของคนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ถ้าจะรับความทุกข์นั้นมาบรรทุกไว้ในจิตใจยึดถือเอาความทุกข์นั้นไว้ ก็ยิ่งจะดิ้นรนกระสับกระส่ายไม่มีความสุข, แต่ถ้าคอยสลัดความทุกข์ต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจ ไม่บรรทุกเอาไว้จิตใจก็จะไปรอด, ความทุกข์ข้างนอกนั้น ทุก ๆ คนไม่อาจที่จะหลบเลี่ยง, แต่ว่าความทุกข์ที่จิตใจอาจที่จะหลบเลี่ยงได้, โดยมากรับเอาความทุกข์ข้างนอกเข้ามาเป็นความทุกข์ของจิตใจ จึงกลายเป็นความทุกข์สองชั้น คือทุกข์ภายนอกด้วย ทุกข์ภายในด้วย. ส่วนผู้ที่ปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธเจ้าย่อมรู้จักแบ่งเบา ที่จะให้ทุกข์ข้างนอกก็เป็นทุกข์ข้างนอก ไม่ให้มาบรรทุกไว้ในจิตใจ แบ่งเบาออกไปเสียจากจิตใจ, เมื่อเป็นเช่นนี้จิตใจจึงจะมีความสุข แม้จะอยู่ในท่ามกลางความทุกข์ข้างนอก, และเมื่อจิตใจมีความสุขก็สามารถที่จะมีสติปัญญาแก้ความทุกข์ข้างนอกได้ตามที่สามารถจะแก้ได้, แต่ถ้าจิตใจรับเอาความทุกข์ข้างนอกมาไว้เสียเต็มที่แล้ว ก็เป็นอันหมดหนทางที่จะแก้ไข.

ทางที่จะแยกความทุกข์ออกเป็นส่วน ๆ ดังกล่าวมานี้ ก็ต้องอาศัยทางปฏิบัติของพระพุทธเจ้า, เบื้องต้นก็คือกำหนดนามรูปและกำหนดดู

ให้รู้ความทุกข์ของนามรูปที่เป็นไปตามสภาพ และให้รู้ความทุกข์ของจิตใจอันเกิดจากความปรารถนาในสิ่งที่ไม่เป็นวิสัย ดูจนความทุกข์นั้นสงบไปเพราะความปรารถนาต่าง ๆ สงบ, เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงจะเป็นอันได้ประโยชน์จากการศึกษาในทุกขสัจจะของพระพุทธเจ้า และเมื่อศึกษาแล้วก็ได้ความสุข.

๒ ตุลาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๑๘

สรุปเข้าทุกข์ขันธ์

ขอให้ทุก ๆ ท่านประมวลจิตเข้ามากำหนดดูที่ตนเอง ให้มีความรู้อยู่ที่ตนเอง เมื่อฟังคำอบรมก็ฟังนำมาตรวจดูที่ตนเอง เพื่อให้เห็นธรรมะที่ตนเอง ไม่ใช่เห็นธรรมะในภายนอกตามเสียงที่ฟัง รู้ธรรมะตามเสียงที่ฟังเป็นสัญญา แต่รู้ธรรมะคือความจริงที่ตนเองเป็นตัวปัญญา. ฉะนั้น ในบัดนี้ ก็ให้รวมจิตเข้ามาดูที่ตนตั้งแต่ส่วนหยาบจนถึงส่วนละเอียด :–

ดูการหายใจที่ทุก ๆ คนหายใจเข้าหายใจออกอยู่ หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้.

ดูอิริยาบถว่าบัดนี้กำลังนั่งอยู่ ดูอิริยาบถว่าบัดนี้ได้วางมือวางเท้าและทรงตนอยู่อย่างไร.

ตรวจดูสกนธ์กายทั้งสิ้น เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป ซึ่งมีหนังหุ้มอยู่รอบนอก.

ประมวลลงในธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และอากาศ, ส่วนที่แข้นแข็งก็เป็นปฐวีธาตุ ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาสธาตุ ธาตุอากาศ, นึกตรวจดู ถ้านำปฐวีธาตุ ธาตุที่แข้นแข็งออกเสียให้หมด ก็จะปรากฏอาโปธาตุ ธาตุที่เอิบอาบ คือธาตุ

น้ำ เช่นโลหิตจะไหลไปมาอยู่ทั่วสรรพางค์กาย, หรือจะนำธาตุน้ำออกให้หมด ก็จะปรากฏแต่เตโชธาตุ ธาตุที่อบอุ่น กำหนดดูความอบอุ่นที่มีอยู่ทั่วสรรพางค์กาย, หรือจะนำเตโชธาตุออกให้หมด ก็จะปรากฏวาโยธาตุ ธาตุลม เช่น ลมหายใจเข้าลมหายใจออก กำหนดให้แผ่สร้านไป ทั่วสรรพางค์กายมีแต่ลม, เมื่อเอาธาตุลมออกเสียอีก ก็จะเป็นอากาสธาตุ คือเป็นช่องว่าง, ร่างกายนี้ถ้าเหลือแต่อากาสธาตุ ก็จะเป็นความว่างทั้งนั้น, เดิมเมื่อก่อนมาก่อกำเนิดเกิดขึ้นก็เป็นความว่าง ในที่สุดก็จะกลับเป็นความว่างไปตามเดิม.

คราวนี้ เมื่อนำเอาธาตุต่าง ๆ มารวมกันเข้า จึงกลับมาเป็นสกนธ์กายทั้งสิ้น ซึ่งมีเวทนาความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือไม่ทุกข์ไม่สุขและเป็นที่อาศัยของจิตใจ.

เวทนานั้นก็ปรุงจิตใจ คือ ถ้าเป็นสุขเวทนาก็ปรุงให้เกิดชอบ, ถ้าเป็นทุกขเวทนาก็ปรุงให้เกิดไม่ชอบ, ถ้าเป็นอุเบกขาเวทนาคือไม่ทุกข์ไม่สุขก็ปรุงให้สยบติดอยู่ อันเป็นอาการของโมหะ ความหลง.

จึงดูเข้ามาอีกชั้นหนึ่งถึงจิตใจที่มีอาการชอบ มีอาการที่ไม่ชอบและมีอาการที่สยบติดอยู่ในสิ่งทั้งหลาย ดูจิตใจในบัดนี้ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร.

เมื่อดูให้ซึ้งเข้าไปก็จะเห็นส่วนผสมของจิตใจ คือจิตใจเป็นส่วนหนึ่ง และความชอบความชังหรือความหลงเป็นอีกส่วนหนึ่ง ผสมกันอยู่ติดกันอยู่, ส่วนที่มาผสมอยู่ในจิตใจนั้นเป็นตัวนิวรณ์ คือเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตดำเนินไปในความดีที่สูงขึ้น.

แม้แต่จะรวมใจเข้ามากำหนดดังที่กล่าวมาโดยลำดับนี้ ส่วนที่มา

ผสมอยู่ในจิตใจนั้นก็จะคอยชักออกไปข้างนอก, ฉะนั้น ก็กำหนดดูให้คอยรู้ทันเครื่องที่จะชักจิตใจออกไป โดยตั้งสติกำหนดอยู่ที่ทางเข้ามาของเครื่องชักใจเหล่านั้น คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมนะ คือใจ, ทางที่เก็บเรื่องทั้งหลายไว้มากก็คือทางมนะ เพราะฉะนั้น ก็ต้องคอยกำหนดตัวมนะคือใจของตนนี้ไว้ให้ดี และคอยดูให้รู้ไว้ก่อนเท่านั้น ยังไม่ต้องไปบังคับจิตใจไว้อย่างไร เพราะถ้าไปบังคับบีบคั้นจิตใจก็จะเกิดความเหน็ดเหนื่อยอึดอัดรำคาญ, เพราะฉะนั้นลองปล่อยจิตใจให้เป็นไปตามที่จิตใจปรารถนา แต่ว่าให้คอยมีสติติดตามดูอยู่, คอยดูว่าจิตใจออกไปอย่างไร อะไรมาผูกมาดึงจิตใจให้ออกไป, กำหนดดูอยู่ดังนี้ก็จะมีความรู้ทันต่อเรื่องทั้งหลายที่เข้ามาฉุดชักจิตใจ, เรื่องทั้งหลายนั้นเข้ามาฉุดชักจิตใจออกไป ทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูกบ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางมนะคือทางใจเองบ้าง จิตใจจึงฟุ้งซ่านไปอยู่โดยรอบตัว ไม่รวมอยู่เป็นจุดเดียวได้, แต่ก็ไม่ต้องไปบังคับ คอยดูให้รู้ แต่ว่าต้องรู้ให้ทัน, เมื่อเป็นเช่นนี้จิตใจก็จะเชื่องเข้ามาเองจนถึงสงบ, เพราะว่าจิตใจนี้เป็นธาตุรู้ คือมีความฉลาดเป็นพื้นเพอยู่ในตัวเอง เมื่อคอยกำหนดอยู่ให้จิตใจมีโอกาสที่จะเกิดความรู้ของตนเองขึ้นได้แล้ว จิตใจนี้ก็จะเกิดความรู้ขึ้นเอง ไม่ต้องไปใส่ความรู้ให้แก่จิตใจ เพราะจิตใจเป็นตัวธาตุรู้ซึ่งมีพื้นเพฉลาดของตัวเองอยู่แล้ว.

เมื่อคอยกำหนดดูอยู่ให้จิตใจเกิดความรู้ของตนเองขึ้นได้โดยลำดับดังนี้, สติก็จะยิ่งตั้งมั่น จิตใจเองก็สามารถที่จะวิจัยคือเลือกเฟ้นให้รู้ภาวะของจิตใจ ให้รู้เครื่องประกอบที่มีอยู่ในจิตใจ และให้รู้ทางมาของ

เครื่องประกอบทั้งหลายเหล่านั้นได้, เมื่อกำหนดเข้ามาโดยลำดับจนจิตใจสามารถที่จะวิจัยธรรมะในตนเองหรือในจิตใจเองได้ดั่งนี้ ก็แสดงว่าจิตใจสามารถที่จะอ่านธรรมะคือความจริงภายในได้แล้ว อันนี้แหละคือโพชฌงค์ องค์ของความรู้.

ต่อจากนี้ อ่านธรรมะบทต้นของพระพุทธเจ้าคือทุกขสัจจะ ความจริงคือทุกข์, อ่านไปตามสัญญาคือความจำตามพระพุทธศาสนาคือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก่อน ว่าทุกขสัจจะ ความจริงคือทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงชี้แจงไว้ให้กำหนดว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ นี้เป็นสภาวะทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ, ต่อจากนั้นพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงแสดงว่า ความโศกเป็นทุกข์ ความคร่ำครวญเป็นทุกข์ ความไม่สบายทางกาย และจิตใจก็รับเอามาเป็นทุกข์ ความไม่สบายทางใจเป็นทุกข์ ความคับแค้นเป็นทุกข์. ต่อจากนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงให้กำหนดว่า ความประจวบกับด้วยสิ่งทั้งหลายซึ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งทั้งหลายซึ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์, ต่อจากนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้กำหนดเข้ามาอีกว่า ความปรารถนาไม่ได้สมหวังเป็นทุกข์.

เมื่อกำหนดดูทุกขสัจจะ ความจริงคือทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ตามสัญญาดั่งนี้ ก็ลองพิจารณาดูต่อไปว่า เราทุก ๆ คนได้เคยประสบความทุกข์เหล่านี้มาหรือไม่, เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์, เกิดเป็นทุกข์นั้น ก็อาจจะไม่รู้ว่าเป็นทุกข์อย่างไร, แก่เป็นทุกข์นั้น ถ้ายังไม่แก่ ก็อาจจะยังไม่รู้ แต่ถ้าได้แก่มาโดยลำดับ ร่างกายทุพพลภาพ

ลงก็อาจจะรู้, ตายเป็นทุกข์นั้น เมื่อยังไม่ตายก็ยังไม่รู้ แต่ก็กลัวตาย ไม่ปรารถนาความตาย, ส่วนความโศก ความคร่ำครวญ เป็นต้นนั้น ทุก ๆ คนก็จะเคยประสบมามากบ้างน้อยบ้าง และต่างก็จะรู้สึกว่าเป็นความทุกข์ คือเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ. ก็เป็นอันว่ายังไม่ประสบในความจริงคือทุกข์ได้ทุกอย่าง โดยเฉพาะเกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์ ตายเป็นทุกข์, ฉะนั้น ก็ควรจะต้องพิจารณาให้เข้าใจก่อนว่าเป็นทุกข์อย่างไร.

ทุกข์ตามสภาพนั้น คือตามสภาพตามธรรมดาของเบญจขันธ์อันรวมเรียกว่าสกนธ์กายอันนี้, เบญจขันธ์ได้แก่กองทั้ง ๕ ได้แก่รูปขันธ์ กองรูป คือรูปกายนี้, เวทนาขันธ์ กองเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข, สัญญาขันธ์ กองสัญญา คือความจำได้หมายรู้ต่าง ๆ, สังขารขันธ์ กองสังขาร คือความคิดปรุง หรือความปรุงคิดต่าง ๆ, วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูปความรู้สึกได้ยินเสียงเป็นต้น, รูปก็คงเป็นรูป, ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่าเป็นนาม คือเป็นอาการที่จิตอาศัยรูปน้อมออกไปรู้, รู้เห็นรูปได้ยินเสียงเป็นต้นทีแรกก็เป็นวิญญาณ, รู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็เป็นเวทนา, รู้จำก็เป็นสัญญา, รู้ปรุงหรือว่าปรุงคิดก็เป็นสังขาร, ย่นลงจึงเป็นนามรูปหรือว่ารูปนาม, นามรูปนี้ก่อกำเนิดขึ้นเบื้องต้นก็เป็นชาติ, เมื่อก่อกำเนิดเป็นชาติขึ้นแล้วก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงมาโดยลำดับ นี้เป็นชรา ในที่สุดก็แตกสลาย เรียกว่าเป็นมรณะ ความตาย, เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว

เกิด แก่ ตาย ก็คือว่าเกิดดับ เบื้องต้นเป็นเกิด ลงท้ายก็เป็นดับ นี่เป็นธรรมดา.

เพราะธรรมดาเป็นดังนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้เรียกว่าเป็นทุกข์ ที่แปลว่าเป็นสิ่งที่คงอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตั้งแต่เกิดจนถึงดับ, ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปในระหว่างจากเกิดถึงดับก็เรียกว่าชรา, อันนี้แหละเป็นตัวทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ ที่ทุก ๆ คนผู้เกิดมามีนามรูปจะต้องประสบ, บุถุชนก็ต้องประสบ พระอริยบุคคลก็ต้องประสบ, แต่บุถุชนหรือคนสามัญทั่วไปนั้น ได้มีความยึดถืออยู่ในนามรูป ว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเรา ว่าเป็นตัวของเรา, เมื่อมีความยึดถืออยู่ดังนี้ นามรูปก็เป็นทุกข์ไปตามธรรมดา บุคคลจึงรับเอาทุกข์ของนามรูปนั้นมาเป็นทุกข์ของจิตใจ จึงได้เกิดความโศก ความร่ำไรรำพันขึ้นเป็นทุกข์ทางจิตใจ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสรุปความทุกข์ทั้งสิ้นลงที่เบญจขันธ์ หรือรวมเรียกว่านามรูปดังกล่าวมานั้น. แต่ว่าถ้าปล่อยวางความยึดถืออยู่ในนามรูปของตนได้ นามรูปก็ต้องเป็นทุกข์ไปตามสภาพตามธรรมดา คือ เกิด แก่ ตาย หรือรวมทั้งเจ็บด้วย แต่ว่าไม่ยึดถือไว้ ผู้ไม่ยึดถือนั้นก็ไม่โศก นามรูปก็เป็นทุกข์ไปตามสภาพเท่านั้น เหมือนอย่างนามรูปของพระอริยบุคคลทั้งหลาย.

แต่ว่าสามัญชนนั้นได้มีความยึดถือเอานามรูปนี้ไว้ จึงได้ปรุงทุกข์มีโศกเป็นต้นให้เกิดขึ้นแก่ตน คือว่า ตัวของเราเองปรุงความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ตัวเราเอง คือจิตใจของเราเองที่ประกอบด้วยอุปาทาน คือความยึดถือนี้ ปรุงความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่จิตใจ, โศกก็จิตใจเราเอง

ปรุงขึ้นแก่จิตใจ, ความคร่ำครวญ ก็จิตใจของเราเองปรุงขึ้นให้แก่จิตใจ, ทุกข์กายที่มีเป็นธรรมดา แต่ว่าจิตใจก็ไปรับเอามาปรุงให้เป็นทุกข์ของจิตใจ, ความไม่สบายใจ ก็จิตใจของเราเองไปปรุงให้เป็นทุกข์ขึ้นแก่จิตใจ, ความคับแค้นก็เหมือนกัน จิตใจของเราเองไปปรุงให้แก่จิตใจ.

ความปรุงอันนี้แหละเรียกว่าเป็นตัวสังขาร คือความคิดปรุงหรือความปรุงคิด ซึ่งเนื่องมาจากวิญญาณ เวทนา และสัญญาประกอบกัน เพราะฉะนั้นนามคือจิตที่น้อมออกไปรู้หรือรับรู้นี้แหละเป็นตัวปรุงทุกข์ และเป็นตัวความทุกข์ใจทั้งสิ้น ไม่อื่นไปจากนาม และก็ต้องประกอบอยู่กับรูป, เพราะฉะนั้น นามรูปนี้เองจึงเป็นตัวทุกข์ตามสภาพ ที่หมายความว่าคงอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องเกิดดับ และเป็นตัวความทุกข์ใจด้วย, เป็นตัวผู้ปรุงทุกข์ใจด้วย คือเป็นทั้งตัวผู้ปรุงทุกข์ใจ และเป็นทั้งตัวทุกข์ใจ, ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสย่อทุกข์ทั้งสิ้นลงที่นามรูป หรือที่บัญจขันธ์ ขันธ์ทั้ง ๕.

แต่จะปรุงทุกข์ใจขึ้นก็ต้องหมายถึงว่าเป็นนามรูปที่ยังประกอบด้วยอุปาทาน คือความยึดถือว่าเป็นเรา ว่าเป็นของเราอยู่, เพราะฉะนั้นก็ให้กำหนดดูทุกขสัจจะความจริงคือทุกข์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ จำแนกออกแต่ละข้อ และก็รวมลงที่นามรูปหรือบัญจขันธ์, คือรวมลงที่รูปกาย และรวมลงที่จิตที่น้อมออกไปรับรู้ มาปรุงเป็นทุกข์เข้าไว้, ดูให้รู้ตามความเป็นจริงอยู่ดั่งนี้ ก็จะได้ความรู้ในทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ของพระพุทธเจ้า, และเมื่อดูอยู่ให้เกิดความรู้ตามสัญญาก่อน ก็จะได้ความรู้ที่เป็นตัวบัญญาขึ้นโดยลำดับ. และ

จะรู้สึกว่า ทุกขสัจจะ สภาพที่จริงคือทุกข์ของพระพุทธเจ้านั้นไม่ใช่เป็นของที่น่ากลัวน่าเกลียด แต่เป็นความจริงที่ควรรู้ควรเห็นควรเข้าใจ, เมื่อรู้เห็นเข้าใจตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้ ก็กลับจะทำให้ตนเองเป็นสุขขึ้น สงบขึ้น เพราะทำให้มีความรู้เท่าทันต่อความทุกข์ ไม่หลงปรุงทุกข์ขึ้นแก่ตนเองทั้งที่ไม่ชอบความทุกข์, เมื่อไม่ปรุงทุกข์ขึ้นแก่ตนเอง ทุกข์ก็จะน้อยลงไป จึงเป็นความสุขความสงบแก่ตนเอง.

๙ ตุลาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๑๙

หมวดทุกขสมุทัย

จะแสดงธรรมะในหมวด สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมจิตเข้ามากำหนดดูอยู่ที่จิต ดูจิตในบัดนี้ เมื่อดูจิตอยู่ในบัดนี้ก็จะรู้อาการของจิต ว่าคิดอย่างไร ความคิดนั้นดำเนินมาทางไหน, กำหนดให้มีสติคือความระลึก ดูอยู่ให้ทันกับจิตที่คิดไปในเรื่องต่าง ๆ.

ทางที่จิตคิดไปนั้น ก็คือคิดออกไปในรูปที่เห็นทางตาบ้าง ในเสียงที่ได้ยินทางหูบ้าง ในกลิ่นที่ได้สูดทางจมูกบ้าง ในรสที่ได้ลิ้มทางลิ้นบ้าง ในสิ่งที่กายถูกต้องที่ได้สัมผัสทางกายบ้าง ในเรื่องของรูปเสียงเป็นต้นที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้วในอดีตบ้าง, จิตได้น้อมออกไปรับรูปเสียงเป็นต้น และไม่ใช่รับไว้เฉย ๆ เท่านั้น ยังยึดรูปเสียงเป็นต้นนั้นไว้ด้วย.

อาการที่จิตน้อมออกไป หรือว่าแล่นออกไปยึดรูปยึดเสียงไว้นั้น คือตัณหา กับอุปาทาน, ตัณหา แปลกันว่าความทะยานอยากหรือความดิ้นรนของจิต, แปลอย่างนั้นก็พอเข้าใจกันได้ในความหมายทั่ว ๆ ไป แต่เมื่อพิจารณาดูอาการอย่างละเอียดแล้ว ก็คืออาการที่จิตแล่นออกไปยึดอารมณ์ มีรูปเสียงเป็นต้น, เพราะฉะนั้น ตัณหากับอุปาทาน

จึงควบคู่กัน, เมื่อรูปมากระทบจักขุประสาท เสียงมากระทบโสตประสาท เป็นต้น แล่นเข้าไปถึงจิต จิตก็น้อมออกไปรับอารมณ์คือรูป, อารมณ์คือเสียง เป็นต้นเหล่านั้น แต่ว่าแล่นออกไปรับ ไม่ยึด ก็เป็นนามธรรมตามปกติ ไม่เป็นตัณหา, ต่อเมื่อน้อมออกไปหรือว่าแล่นออกไปรับอารมณ์ดังกล่าวและยึดอารมณ์ดังกล่าวไว้ด้วย จึงเป็นตัณหา ถ้าจะแยกเรียกกิริยาที่จิตทะยานออกไปหรือดิ้นรนออกไปรับนั้นว่าตัณหา กิริยาที่ยึดไว้ก็เรียกว่าอุปาทาน, แต่แม้จะเรียกว่าตัณหาอย่างเดียวก็ต้องหมายถึงว่าประกอบด้วยอุปาทาน คือความยึดถือไว้ด้วย, เมื่อมีความยึดถืออารมณ์ไว้ดังนี้ จึงไม่ปล่อยอารมณ์นั้นไปให้พ้นจิต ยังยึดถือเกาะเกี่ยวอารมณ์นั้นไว้กับจิต และก็มีความปรารถนาในอารมณ์นั้นด้วย, ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจ มีความต้องการจะเป็นเจ้าของอารมณ์นั้นด้วย, แต่ถ้าอารมณ์นั้นไม่เป็นที่ชอบใจก็ต้องการจะให้พ้นไปเสีย แต่ว่าก็ยึดเอาไว้ไม่ปล่อย ทั้งที่ต้องการจะให้อารมณ์นั้นพ้นไปเสีย จึงเป็นอันว่าพ้นไปไม่ได้เพราะไม่ชอบก็ยึดเอาไว้, ฉะนั้น ลักษณะของตัณหาดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแจกไว้เป็นสาม คือ กามตัณหา ตัณหาในกาม ภวตัณหา ตัณหาในภพ วิภวตัณหา ตัณหาในวิภพ.

กามตัณหา ตัณหาในกามนั้น คือในอารมณ์ที่รักใคร่ปรารถนาพอใจ. ภวตัณหานั้น คือตัณหาในความเป็นนั่นเป็นนี่ ความเป็นนั่นเป็นนี่นั้น เมื่อสรุปลงแล้วก็คือเป็นเจ้าของเป็นผู้ครอบครองกาม คืออารมณ์เป็นที่รักใคร่ปรารถนาพอใจ ต้องการจะเป็นเจ้าของเป็นผู้ครอบครองอารมณ์เช่นนั้น, วิภวตัณหา ตัณหาในวิภพ คือในความที่จะให้สิ้นภาวะ

คือสิ้นความเป็นนั่นเป็นนี่ หมายถึงว่าให้สิ้นภาวะที่ไม่ชอบ, ไม่ชอบภาวะคือความเป็นไปเช่นใด ก็ต้องการที่จะให้ภาวะเช่นนั้นสิ้นไป.

ตัณหาทั้งสามประการนี้ ย่อมมีอุปาทานคือความยึดประกอบอยู่ด้วย คือยึดถือเอาไว้ที่จิต ไม่ปล่อยออกไปจากจิต, อารมณ์ที่ชอบก็ยึดถือเอาไว้, อารมณ์ที่ไม่ชอบก็ยึดถือเอาไว้ ฉะนั้น ความชอบกับความไม่ชอบจึงได้เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ชอบก็เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ทำจิตให้กระสับกระส่ายด้วยความชอบ, ไม่ชอบก็เกิดขึ้นประจำอยู่ในจิต ทำจิตให้กระสับกระส่ายด้วยความไม่ชอบ, ทั้งนี้เพราะอะไร ก็เพราะยังยึดเอาไว้นั้นเอง ทั้งส่วนที่ชอบทั้งส่วนที่ไม่ชอบ, และความที่จิตแล่นออกไปน้อมออกไปยึดไว้ดังกล่าวมานี้ ก็ไม่ใช่ในอารมณ์อันเดียว, แต่ในอารมณ์เป็นอันมาก สุดแต่ว่าจะได้ประสบอารมณ์ทางตาทางหูเป็นต้นเมื่อใด จิตก็แล่นออกไปยึดไว้เมื่อนั้น เป็นไปอยู่ดั่งนี้เสมอ, เพราะฉะนั้น ตัณหาในจิตนี้จึงดำเนินไปอยู่เสมอไม่มีเวลาสงบ ท่านจึงแสดงไว้ว่าเป็นไปเพื่อภพใหม่ คือภาวะใหม่ ๆ อยู่เสมอ, ในบัดนี้มีตัณหาในอารมณ์คือรูปอันนี้ ต่อไปเมื่อประสบกับอารมณ์คือรูปอันใหม่ ก็เกิดตัณหาในอารมณ์คือรูปอันใหม่นั้นทิ้งอารมณ์คือรูปอันเก่า, ต่อไปอีกก็ทิ้งอารมณ์อันเก่าแล่นไปยึดไว้ในอารมณ์อันใหม่ เปลี่ยนไปอยู่เสมอไม่มีเวลาหยุด, และก็มีความยึดถือเป็นเจ้าของเป็นผู้ครอบครองอารมณ์อันใหม่นั้นสืบ ๆ กันไปอยู่เสมอ, เป็นอันว่าทิ้งอารมณ์อันเก่าไปรับอารมณ์อันใหม่, ลักษณะที่ทิ้งอารมณ์อันเก่านั้น ก็เข้าในลักษณะของวิภวตัณหาด้วยเหมือนกัน คือความดิ้นรนไปเพื่อจะให้อารมณ์อันเก่าสิ้น

ภาวะ เมื่ออารมณ์อันเก่าสิ้นภาวะไปก็ดิ้นรนไปรับอารมณ์อันใหม่ต่อไป, ถ้าคงอยู่ในอารมณ์อันเก่าเพียงอันเดียวแล้ว ก็จะเป็นตัณหาหยุดไม่คืบหน้า คือหยุดอยู่ในอารมณ์อันเก่าเพียงอันเดียว, แต่หาเป็นเช่นนั้นไม่ ตัณหาไม่มีหยุด คืบหน้าไปอยู่เสมอ, จะคืบหน้าไปได้ ก็จำเป็นต้องทิ้งอันเก่า ไปรับยึดอันใหม่ เป็นไปอยู่ดังนี้ เพราะฉะนั้น แม้จะแยกออกเป็น ๓ ลักษณะ เป็นกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา แต่ก็เนื่องกันไปเป็นอันเดียว, ตัณหาจึงไม่หยุดและดำเนินคืบหน้าไปอยู่เรื่อยในอารมณ์ทั้งหลาย จึงมีลักษณะที่เป็นไปในภาวะใหม่และใหม่อยู่เรื่อย ๆ ประกอบไปด้วยความเพลิดเพลินและความติดอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ด้วยความเพลิดเพลินต้องการยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่มีพอ ไม่มีหยุด.

ตรวจดูจิตของตนที่เป็นไป คอยจับตัณหาคือความที่จิตยื่นออกไปรับอารมณ์อันมีลักษณะดังกล่าวมานี้, เมื่อกำหนดดูอยู่ก็อาจจะจับอาการของจิตดังกล่าวได้, ในเบื้องต้น จะกำหนดจับให้ทันท่วงทีไม่ได้ ก็กำหนดดูตามไปข้างหลังก็ยังดี, และเมื่อคอยกำหนดดูตามอยู่ดังนี้ จิตก็จะค่อยว่องไวเข้า จนถึงสามารถที่จะจับจิตเองได้ทันท่วงที.

ในการที่จะกำหนดจับความแล่นไปของจิต หรือความยื่นไปจับไปยึดของจิตดังกล่าวมานั้น ก็ให้กำหนดสติดูที่ทวารคือช่องทางทั้ง ๖ หรืออายตนะภายในทั้ง ๖ พร้อมกับอายตนะภายนอกทั้ง ๖ ที่คู่กันอยู่ คือให้คอยมีสติ กำหนดที่ตาและรูปที่ตาเห็นอยู่คู่หนึ่ง, กำหนดที่โสตะคือหูกับเสียงที่หูได้ยินอยู่คู่หนึ่ง, กำหนดที่จมูกและกลิ่นที่จมูกได้ดมคู่หนึ่ง, กำหนดที่ลิ้นกับรสคู่หนึ่ง, กำหนดที่กายกับสิ่งที่กายถูกต้องคู่หนึ่ง,

กำหนดที่มนะคือใจกับเรื่องที่ใจคิดอีกคู่หนึ่ง ไม่ใช่หมายความว่ากำหนดพร้อมกันไปหมด สุดแต่ว่าอารมณ์อันใดจะมาประสบก็กำหนดที่อารมณ์นั้น เมื่อประสบรูปก็กำหนดที่จักษุและที่รูป เมื่อได้ยินเสียงก็กำหนดที่โสตะกับที่เสียง.

คราวนี้ทดลองใจ ปล่อยให้ใจออกไป และคอยกำหนดดูออกไปเป็นขั้น ๆ ก็จะพบวิญญาณ คือความรู้สึกเห็นรูป ความรู้สึกได้ยินเสียง คอยกำหนดดูการเห็นกำหนดดูการได้ยิน การเห็นการได้ยินนี่แหละเป็นตัววิญญาณ คู่อื่น ๆ ให้กำหนดเช่นเดียวกัน.

กำหนดดูผัสสะ ความกระทบ คือดูการเห็นการได้ยินนั้นว่าเห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็จะรู้สึกว่า ก็คือเห็นรูป ได้ยินเสียง รูปกับการเห็นมาประกอบกันจึงสำเร็จเป็นการเห็นรูป เสียงกับการได้ยินมาประกอบกันจึงสำเร็จเป็นการได้ยิน. ผัสสะทางอายตนะข้อต่อไป ก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน.

ต่อจากนี้ก็กำหนดดูเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข, ถ้ามีผัสสะคือกระทบกับอารมณ์ที่ชอบก็เป็นสุข, ถ้ามีผัสสะคือกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบก็เป็นทุกข์. ถ้ามีผัสสะคือกระทบกับอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ ก็เฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข.

กำหนดดูสัญญา ความจำหมาย คือเมื่อมีเวทนาอย่างใด ก็ย่อมจะเกิดความจำหมายอย่างนั้น.

กำหนดดูสัญญเจตนา ความจงใจ หรือความมุ่งของใจ ซึ่งเป็นไปตามสัญญาคือความจำหมาย เมื่อมีความจำหมายอยู่ในสุขใจก็มุ่งไป

ในสุข เมื่อมีความจำหมายอยู่ในทุกข์ใจก็มุ่งอยู่ในทุกข์ เมื่อมีความจำหมายอยู่ในไม่ทุกข์ไม่สุขใจก็มุ่งไปทางนั้น.

คราวนี้ ก็ถึงตัวตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก หรือความที่จิตยื่นออกไปน้อมออกไปแล่นออกไปยึดเอาอารมณ์นั้นไว้ มีความมุ่งใจไปในทางไหนก็เกิดตัณหาแล่นออกไปยึดไว้ในทางนั้น ใจมุ่งไปทางสุขเวทนาตามที่จำหมายไว้ก็เกิดตัณหาในกามเป็นกามตัณหาบ้าง ในภพเป็นภวตัณหาบ้าง เมื่อใจมุ่งไปในทุกขเวทนาที่จำหมายไว้ก็เกิดตัณหาในวิภพ คือความต้องการให้ทุกข์นั้นสิ้นภาวะไป เมื่อใจมุ่งไปในเวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขตามที่จำหมายไว้ก็เกิดตัณหาในข้อใดข้อหนึ่ง กำหนดดูตัวตัณหาที่แล่นออกไปยึดอารมณ์นั้นไว้ดังนี้.

และกำหนดดูวิตก คือความตรึก วิจาร คือความตรอง ไปตามอำนาจของตัณหานั้น.

กำหนดดูทางเกิดของตัณหาดังกล่าวมานี้ ก็จะจับได้ว่า ตั้งต้นที่ตาและรูป หูและเสียง เป็นต้นนี้เอง และจิตก็น้อมออกไปโดยลำดับ แต่ว่าน้อมออกไปยึดไว้ เป็นขั้น ๆ ไปดังนั้น จึงเป็นตัณหา และวิตกวิจารไปตามอำนาจของตัณหานั้น.

อาการที่จิตน้อมออกไปยึดเป็นตัณหานี้ โดยตรงก็อาศัยรูปนามนี่เอง ตากับรูปหูกับเสียงเป็นต้นก็เป็นรูปธรรม จิตที่อาศัยรูปธรรมนี้น้อมออกไปรับอารมณ์ไปรู้อารมณ์ก็เป็นนามธรรม แต่ว่าไม่ใช่นามธรรมโดยปกติ เพราะน้อมออกไปยึดอารมณ์นั้นไว้ด้วย ไม่ปล่อย ชอบ

ก็ยึดเอาไว้ ไม่ชอบก็ยึดเอาไว้ เพราะฉะนั้นจึงเป็นตัณหา ตัณหาอาศัยรูปธรรมนามธรรมนี้เกิดขึ้น ไม่ใช่ว่าเกิดขึ้นในที่อื่น และตัวตัณหานั้นก็นับว่าเป็นตัวนามธรรมนั่นแหละ คือเป็นตัวสังขารความปรุงแต่ง ได้แก่จิตคิดปรุงจิตคิดแต่งขึ้น ทำไมจิตจึงคิดปรุงจิตจึงคิดแต่งขึ้น ก็เพราะว่ายังมีกิเลสที่เป็นอาสวะนอนเนื่องอยู่ในจิตคอยออกไปรับ คือมีเป็นตัณหานุสัย ตัณหาที่นอนเนื่องอยู่ในจิตใจประจำอยู่ในจิตใจ โดยปกติก็เหมือนไม่มี แต่เมื่อประสบอารมณ์ที่มายั่วให้เกิดหรือให้พลุ่งพล่าน อนุสัยที่เก็บไว้ในจิตใจนั้นก็พลุ่งพล่านขึ้นมารับอารมณ์ที่มีประเภทตรงกันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้กำหนดดู เมื่อกำหนดดูอยู่ไม่เผลอ อนุสัยที่เก็บไว้ในจิตก็จะพลุ่งพล่านขึ้นมาไม่ได้ และอารมณ์ที่เป็นเครื่องยั่วก็มายั่วหรือมาเป็นเชื้อไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ กิเลสที่เก็บไว้ในจิตใจนั้นไม่ได้รับเชื้อมาเพิ่มเติมก็จะอ่อนกำลังลงไป และเมื่อสติที่กำหนดดูอยู่มีความรอบคอบเพียงพอ ก็จะเป็นเครื่องกำจัดส่วนที่เป็นอนุสัยในจิต ให้ลดน้อยถอยลงไปได้โดยลำดับ.

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่จิต ก็เพราะตัณหาดังกล่าวนี้เองเป็นตัวสมุทัย ก่อให้บังเกิดขึ้น คืออาการที่จิตน้อมออกไปยึดอารมณ์นั้นไว้ เมื่ออารมณ์นั้นแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามคติธรรมดา ก็เกิดความทุกข์ใจขึ้น แต่ถ้าคอยกำหนดดูอยู่ไม่ให้จิตแล่นออกไปยึดอารมณ์ดังกล่าวนั้น ก็เป็นการปล่อยวางอารมณ์ เมื่อปล่อยวางอารมณ์เสียได้ ก็เป็นอันปล่อยวางทุกข์เสียได้.

เพราะฉะนั้น ตัณหาดังกล่าวนี้จึงเป็นตัวสมุทัย เหตุให้ทุกข์เกิด

ขึ้น ตัณหาก็อาศัยรูปธรรมนามธรรมเกิด ทุกข์ก็อาศัยรูปธรรมนามธรรมเกิด เพราะฉะนั้น ก็ให้กำหนดอาการที่ดำเนินไปของรูปธรรมนามธรรม และของจิต ตามที่กล่าวมานี้ ก็จะเกิดสติและเกิดปัญญาที่ว่องไวและรอบคอบขึ้นได้โดยลำดับ.

๑๐ ตุลาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา
ครั้งที่ ๒๐

หมวดทุกขนิโรธ

จะได้กล่าวถึง **ทุกขนิโรธ** คือความดับทุกข์, พระพุทธศาสนาเป็นสรณะคือที่พึ่งของโลกได้ ก็เพราะสอนให้ดับทุกข์ได้ ความดับทุกข์จึงเป็นผลที่มุ่งหมายสำคัญ. ถ้าสอนให้ดับทุกข์ไม่ได้ คำสอนนั้นก็ไร้สาระ, แต่การดับทุกข์นั้น ต้องมีการปฏิบัติเหตุที่จะทำความทุกข์ให้ดับ, การปฏิบัติในเหตุนั้น เป็นหน้าที่ของบุคคล, แม้คำสอนจะมีสาระ แต่ถ้าบุคคลไม่ปฏิบัติในเหตุ ก็ไม่สามารถจะได้รับผลคือความดับทุกข์ได้, ฉะนั้น จึงเป็นหน้าที่ของทุก ๆ คนที่จะปฏิบัติในเหตุ. การปฏิบัติในเหตุนั้น โดยตรงก็คือการปฏิบัติทางจิตใจ แต่จะไม่แสดงในวันนี้, ในวันนี้จะแสดงถึงผลก่อน คือความดับทุกข์ ซึ่งเป็นผลที่เป็นหลักสำคัญ อันทำให้เห็นว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ปฏิบัติได้ผลคือดับทุกข์ได้จริง.

ให้ทุก ๆ คน กำหนดดูรวมเข้ามาที่จิต กำหนดดูจิตในบัดนี้ที่น้อมออกไปรู้เรื่องต่าง ๆ, ในบัดนี้ก็น้อมออกไปรับรู้เสียงอบรมธรรมะ, ถ้ารักษาจิตให้น้อมออกมารับรู้ธรรมะดังนี้ รู้สึกว่าจิตของตนเป็นอย่างไร, มีความสงบมีความเย็นหรือไม่, ถ้ารู้สึกว่าจิตมีความสงบ มีความเย็น ก็แสดงว่าธรรมะที่แสดงอันเป็นภายนอก กับธรรมะที่กำหนดรู้ที่ใจอันเป็นภายใน เป็น **นิยยานิกะ** เครื่องนำออกจากทุกข์, และความสงบความเย็นนี้ก็เป็นความดับทุกข์, แม้เป็นความดับทุกข์ชั่วขณะที่จิต

กำหนดอยู่ในธรรม ก็ส่องให้เห็นว่า เมื่อจิตกำหนดอยู่ในธรรมเสมอก็ย่อมจะมีความดับอยู่ในธรรมเสมอ.

คราวนี้ กำหนดดูจิตที่น้อมออกรับรู้เรื่องภายนอก, เรื่องรูปที่ตาได้เห็น เรื่องเสียงที่หูได้ยิน เรื่องกลิ่นที่จมูกได้รู้ เรื่องรสที่ลิ้นได้ลิ้ม เรื่องสิ่งถูกต้องที่กายได้ถูกต้อง และเรื่องรูปเรื่องเสียงเป็นต้นที่ใจได้ประสบพบผ่านมาแล้ว อันเก็บไว้ในใจ, ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ายินดีบ้าง น่ายินร้ายบ้าง น่าหลงงมงายบ้าง, จิตก็จะรู้สึกร้อนกระสับกระส่ายวุ่นวายขึ้นทันที เป็นจิตที่ไม่สงบ เป็นจิตที่ไม่เย็น, เพราะว่าเมื่อน้อมออกไปรับรู้เรื่องดังกล่าว ก็เกิดความยินดี เกิดความยินร้าย เกิดความหลงงมงาย หรือหลงติดขึ้นทันที, จิตก็ร้อนทุรนทุรายกระสับกระส่าย นี้เป็นความทุกข์อย่างละเอียด อาจไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์, ต่อเมื่อได้เคยประสบความสงบใจด้วยธรรมะ จึงจะรู้สึกได้ว่า ความไม่สงบทุรนทุรายกระสับกระส่ายนั้นเป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง. แต่บุคคลโดยมากไปรู้สึกอยู่ในทุกข์อย่างหยาบยิ่งกว่านั้น อันปรากฏเป็นความแห้งผากใจ เป็นความคร่ำครวญใจ เป็นความไม่สบายกายใจ เป็นความคับแค้นใจ มากหรือน้อย ซึ่งเป็นทุกข์ที่ขยายออกไปจากความทุกข์อย่างละเอียด.

พิจารณาดูให้ซึ้งเข้ามาอีกว่า ทำไมจึงเป็นดังนั้น, **ก็เพราะมีเราเข้าไปเกี่ยวอยู่ในเรื่องทั้งหลาย**, มีเราเข้าไปเกี่ยวอยู่ในเรื่องอะไรบ้าง.

กำหนดดูเข้ามาที่รูปกาย ซึ่งประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ อันมีขนาดยาววาหนาคืบ ซึ่งกำลังนั่งอยู่นี้, มีความรู้สึกอยู่ว่า เราเป็นรูปกายอัน

นี้ เมื่อรูปกายอันนี้เป็นอย่างไร เราก็เป็นอย่างนั้น, เมื่อส่องดูเงาหน้าในกระจก ก็รู้สึกว่าตัวเรามีรูปร่างหน้าตาดังนี้, ถ่ายรูปเห็นรูปก็รู้สึกว่าตัวเราเอง, และมิใช่เป็นความรู้สึกว่าเป็นเราเท่านั้นอย่างเดียว ยังมีความปรารถนาที่จะให้เราซึ่งเป็นส่วนรูปกายนี้เป็นไปดังที่ชอบ, เมื่อมีผู้มาชมรูปกายว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็ยินดี ถ้ามีผู้มาติก็ไม่ชอบ, บางทีแม้จะรู้อยู่ว่ารูปกายส่วนนั้นส่วนนี้ไม่ดี แต่เมื่อมีผู้มายกยอว่าดีอย่างนั้นดีอย่างนี้ แม้จะรู้ว่าเขายกยอก็ยังชอบ, นี้จึงมีความปรารถนาเข้าไปผสมอยู่อีกด้วย.

คราวนี้พึงกำหนดเข้ามาดูจิตที่น้อมออกไปรู้, ความรู้สึกอันประกอบด้วยความปรารถนาดังกล่าวมานั้น อันที่จริงก็เป็นอาการที่จิตน้อมออกรับรู้, ในเบื้องต้นก็น้อมออกมาเห็นรูปกาย เช่นส่องดูเงาหน้าในกระจก เห็นรูปกายของตน ก็เป็นวิญญาณ, ถ้าชอบ รู้สึกเป็นสุข ในการเห็นรูปกายของตน หรือเป็นทุกข์ก็ตาม เฉย ๆ ก็ตาม ก็เป็นเวทนา, จำได้หมายรู้ก็เป็นสัญญา คิดปรุงหรือปรุงคิดไปในเรื่องของกายของตนก็เป็นสังขาร, ฉะนั้น ความรู้สึกคิดนึกต่าง ๆ อันเกี่ยวด้วยรูปกายของตนดังกล่าวมาแล้วนั้น จึงเป็นนามธรรมทั้งนั้น คืออาการที่จิตน้อมออกไปรับรู้, นามธรรมนี้ เจืออยู่ด้วยความปรารถนาที่เรียกว่าตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก และอุปาทานคือความยึดถือ, เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงเป็นความรู้สึกคิดนึกที่ระคนอยู่ด้วยกิเลส.

อันที่จริง แม้จะมีความพอใจอยู่ในรูปกายของตน รูปกายก็เป็นรูปธรรม ความรู้สึกนั้นก็เป็นนามธรรม, แม้จะรู้สึกว่าเป็นสุข แต่ว่าเมื่อ

พิจารณาให้ละเอียดแล้ว, จิตก็เป็นจิตที่กระสับกระส่าย เทียบกันไม่ได้กับจิตที่สงบด้วยธรรมะ, ถ้าได้เคยปฏิบัติธรรมะให้ได้รับความสงบด้วยธรรมะบ้าง ก็ย่อมจะรู้สึกดังกล่าวนี้.

คราวนี้ ยังมีข้อสำคัญอยู่อีกประการหนึ่ง คือต้องพยายามคิดหลอกตัวเองอยู่เสมอ, เพราะว่ารูปธรรมนามธรรมดังกล่าวมานั้นเป็นสิ่งที่ประกอบด้วย **อนิจจตา** ความเป็นของไม่เที่ยง **ทุกขตา** ความเป็นทุกข์ คือทนอยู่คงที่ไม่ได้ **อนัตตตา** ความเป็นของมิใช่ตน, ธรรมดาของรูปธรรมนามธรรมมีอยู่ดังนี้, **ฉะนั้น** รูปธรรมนามธรรมทุกอย่างจึงตั้งต้นด้วยเกิด และลงท้ายด้วยดับ ในระหว่างก็มีแปรปรวนไปเรื่อย ๆ, รูปธรรมเองที่ทุก ๆ คนมีความติดมีความยินดีอยู่เป็นหนักหนา ก็ต้องมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปดังกล่าว, เมื่อเป็นดังนี้ ก็ต้องคอยคิดทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการที่จะหลอกตนเองให้มีความยินดีอยู่เสมอในรูปธรรมนั้น, เมื่อรูปธรรมแปรไปในทางแก่ ก็ต้องคอยหลอกตัวเองอยู่ว่า ยังไม่แก่, เมื่อใครมาว่าแก่ก็ไม่ชอบ เมื่อเขาว่าตรงกันข้าม ทั้งที่ใครก็เห็นอยู่ว่าแก่หนักหนาแล้วก็ยังยินดี, ชอบให้เขาหลอกด้วย และคอยหลอกตนเองอยู่ด้วยเสมอ ทั้งคอยคิดรั้งอยู่ว่าอย่าเพ่อเป็นอย่างนั้น อย่าเพ่อเป็นอย่างนี้, เมื่อรูปธรรมแปรปรวนไปเพื่อดับ ก็ต้องคอยคิดรั้งอยู่ว่าอย่าดับ, เมื่อเป็นดังนี้ จิตก็เป็นจิตที่ดิ้นรนกระสับกระส่าย ไม่เป็นสุข ในอันที่คอยคิดฉุดรั้งคติธรรมดาอยู่และไม่ยอมรับรู้ในคติธรรมดา.

นี้เพราะเหตุใด, ก็เพราะความปรารถนาอันเรียกว่า ตัณหา

คือความทะยานอยาก อันเนื่องไปถึงอุปาทาน คือความยึดถือ, ยึดว่าเป็นเรา เป็นประการแรก, และยึดอะไรอื่น ๆ ต่อไปอีก, เมื่อเราไปยึดอยู่กับสิ่งที่เกิดที่ดับที่แปรปรวน, สิ่งนั้นเกิดก็เป็นเราเกิด สิ่งนั้นดับก็เป็นเราดับ สิ่งนั้นแปรปรวนก็เป็นเราแปรปรวน, รูปธรรมนามธรรมนั้นเกิด ดับ แปรปรวน อยู่เสมอ ไม่มีว่างเว้น เราจึงหมุนอยู่กับเกิด ดับ แปรปรวน อยู่ไม่ว่างเว้น เมื่อหมุนอยู่ดั่งนี้ก็เป็นตัวความทุกข์ ไม่ใช่เป็นตัวความสุขคือความสงบ, ทั้งเมื่อรูปธรรมนามธรรมนั้นไม่เป็นไปตามที่ปรารถนาตามที่ยึดถือไว้ แต่ว่าไปพยายามยึดถือไว้ ก็ยิ่งเกิดความทุกข์ทับถมขึ้นอีกส่วนหนึ่ง อันปรากฏเป็นความแห้งใจ ความระทมใจ เป็นต้น ดังกล่าวมาแล้ว.

เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่จะทำให้เกิดความดับทุกข์ได้นั้น ก็จำเป็นที่จะต้องกำหนดดูตัวเราที่หมุนอยู่กับสิ่งเกิดสิ่งดับทั้งหลาย โดยเฉพาะคือที่หมุนไปอยู่กับรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นภายในทั้งที่เป็นภายนอก, กำหนดดูให้รู้ว่า เมื่อตัวเรายังหมุนไปอยู่กับรูปธรรมนามธรรมอยู่ ก็ต้องเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป หมุนน้อยเข้าเพียงใด ก็เป็นความดับทุกข์เพียงนั้น.

แต่จะหมุนน้อยเข้าได้นั้น ก็จำจะต้องกำหนดดูตัวความปรารถนาและความยึดถือที่จิตใจของตัวเอง, กำหนดดูให้รู้ว่านี่เกิดตัณหาคือความดิ้นรนปรารถนาขึ้นแล้ว, นี่เกิดอุปาทานคือความยึดถือเข้าแล้ว ปรารถนามาก ยึดถือไว้มาก ก็เป็นทุกข์มาก ปรารถนาน้อย ยึดถือไว้น้อย ก็เป็นทุกข์น้อย, ไม่ปรารถนาเลย ไม่ยึดถือเลย ก็ไม่เป็นทุกข์

เลย, เมื่อไม่ปรารถนาเลย ไม่ยึดถือไว้เลย จึงไม่เป็นทุกข์เลย ดังนี้แหละ จึงจะเป็นความดับทุกข์ อันเรียกว่าทุกขนิโรธ.

แต่ในขั้นปฏิบัติตั้งแต่ขั้นต้นขึ้นไปนั้น ยังไม่สามารถจะปล่อยความปรารถนาปล่อยความยึดถือได้ทั้งหมด, เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ให้มีความฉลาดในอันที่จะเลือกปรารถนายึดถือ, คือควรปฏิบัติในทางที่ไม่ปรารถนาไม่ยึดถือความชั่ว แต่ปรารถนายึดถือความดีไว้ให้มั่นคง เพียงเท่านี้ก็ดับความทุกข์ที่เกิดจากความชั่วได้ และได้รับความสุขที่เกิดจากความดีตามภูมิตามชั้น. เมื่อปฏิบัติอบรมไปจนดีถึงที่สุดเมื่อใด ก็ไม่ต้องปรารถนาความดีต่อไป เพราะว่าดีถึงที่สุดแล้ว, และเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ไม่จำต้องปรารถนาไม่จำต้องยึดถืออะไรต่อไป, แต่นั่นเป็นขั้นสุดท้าย.

สำหรับในขั้นนี้ ก็จะต้องปรารถนายึดถือในความดีไว้ก่อน, คือปรารถนายึดถือในศีล ในสมาธิ และในปัญญา. ใช้ศีลเป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากทุจริตต่าง ๆ ใช้สมาธิเป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากนิวรณ์ต่าง ๆ ใช้เมื่อเกิดนิวรณ์ต่าง ๆ ขึ้นในใจก็หลบมาทำสมาธิให้ใจสงบนิวรณ์ ก็เป็นอันว่าดับทุกข์ที่เกิดจากนิวรณ์. และอบรมปัญญาเป็นเครื่องเลี้ยงเป็นเครื่องดับทุกข์ที่เกิดจากความดิ้นรนปรารถนาและความยึดถือที่ละเอียดไปกว่านั้น, กล่าวคือกำหนดพิจารณาด้วยปัญญา ดูรูปธรรมนามธรรมที่เกิดดับอยู่ ให้เห็นเกิดเห็นดับเป็นคติธรรมดา. เมื่อเป็นเช่นนี้แม้จะประสบอารมณ์อันใดก็ตาม ปัญญาที่เห็นเกิดดับก็ออกไปรับอารมณ์นั้น, เมื่อเข้ามาถึงจิต ก็ดับไปเสียแล้วด้วยปัญญาที่เห็น

เกิดดับนั้น, แม้เป็นอารมณ์ที่น่ายินดีสักเท่าใด ที่น่ายินร้ายสักเท่าใด ที่น่าหลงงมงายสักเท่าใด แต่เมื่อเข้ามาถึงจิตก็ดับไปเสียแล้วทันที ด้วยปัญญาที่เห็นเกิดดับดังนี้ อารมณ์นั้นก็หมดอำนาจ, จิตก็ไม่สะดุ้งสะเทือน.

แต่โดยปกติ บุคคลทั่วไปประสบอารมณ์ อารมณ์เข้ามาถึงจิต เข้ามาเกิดติดอยู่ในจิตเต็มที่, เห็นรูป รูปนั้นก็เข้ามาติดอยู่ในจิตเต็มที่, ได้ยินเสียง เสียงนั้นก็เข้ามาติดอยู่ในจิตเต็มที่ อารมณ์จึงมีอำนาจมาทำให้ดิ้นรนกระสับกระส่าย, แต่เมื่อมีปัญญาที่เห็นเกิดดับ คอยปลงอารมณ์ให้ดับไปเสียดังกล่าวนี้แล้ว ก็เรียกว่าปลงตก เมื่อปลงตกดังนี้ ทุกข์ก็ตกไปด้วย ไม่เกิดขึ้นมาครอบงำจิตได้, นี้เป็นทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดทุกขนิโรธ คือความดับทุกข์.

เมื่อหมั่นพิจารณานามรูปให้เห็นเกิดดับ หัดปลงใจให้เห็นคติธรรมดาอยู่ดังนี้ ก็จะเป็นอุบายซึ่งแก้ทุกข์ได้ ตามภูมิตามชั้น, และเมื่อแก้ทุกข์ได้ดังนี้ใจไม่เป็นทุกข์ ก็จะมีกำลังสติ มีกำลังปัญญา ที่จะคิดแก้ไขทุกข์ข้างนอก ที่จะต้องเผชิญอยู่ได้ตามความสามารถ.

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมะในพระพุทธศาสนา เมื่อฉลาดในวิธีปฏิบัติก็ย่อมสามารถนำไปใช้เป็นอุบายแก้ทุกข์ได้ทุก ๆ อย่าง, และสามารถที่จะเอาใจรอดได้จากความทุกข์ แม้ที่ต้องเผชิญอยู่ หรือประสบอยู่โดยรอบด้าน. พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เป็นสรณะ คือที่พึ่งได้อย่างแท้จริง ก็เพราะสอนวิธีที่ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง, แต่ก็ต้องศึกษาและปฏิบัติแม้ตามที่กล่าวมานี้ จึงจะได้ประสบผลคือความพ้นทุกข์ตามภูมิตามชั้นของการปฏิบัติ.

๑๗ ตุลาคม ๒๕๐๔

๑๗

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๒๑

นิโรธสัจจ์ เชื่อมมรรคสัจจ์

ขอให้ทุก ๆ ท่านน้อมจิตมากำหนดดูอยู่ที่ตน ดูจิตกับอารมณ์, ดูจิตนั้นคือดูความคิดว่าบัดนี้มีความคิดอย่างไร และจิตเป็นอย่างไร สงบหรือไม่สงบ, ดูอารมณ์คือดูเรื่องที่จิตคิดอยู่, ดังในบัดนี้กำลังฟังการอบรมธรรมะ ถ้าจิตคิดอยู่กับธรรมะที่ฟังนั้น กำหนดดูจิตก็คือกำหนดดูตัวความคิดที่กำลังคิดอยู่ กำหนดดูอารมณ์ก็คือดูเรื่องธรรมะที่ได้ฟังซึ่งกำลังคิดอยู่.

ความเกิดขึ้นของทุกข์ที่ว่าเกิดเพราะตัณหานั้น ตัณหาเกิดในปิยรูป สาตรูป รูปที่รัก รูปที่ชอบใจ, และเมื่อตัณหาดับ ก็ดับในปิยรูป สาตรูป รูปที่รัก ที่ชอบใจ ดังที่แสดงไว้ในพระสูตร. ตกว่าตัณหาเกิดในที่ใด ก็ดับไปในที่นั้น, ที่ซึ่งเป็นที่เกิดและที่ซึ่งเป็นที่ดับนี้ ยกเอาปิยรูป สาตรูป รูปที่รัก ที่ชอบใจ ไม่ได้หมายถึงรูปภายนอก แต่หมายถึงอารมณ์นี้เอง.

อารมณ์ คือเรื่องที่จิตคิดเรื่องที่จิตดำริถึงนี่แหละ เรียกปิยรูป สาตรูป เป็นรูปจริง ๆ, ดังเช่น เมื่อเห็นบุคคลใดบุคคลหนึ่งด้วยตา จิตก็เก็บเอารูปของบุคคลนั้นมาเป็นมโนภาพในจิต มโนภาพที่ปรากฏในจิตนั้น ก็ปรากฏเป็นรูปของคนนั้นคนนี้เต็มที่ทีเดียว, แม้ไม่ใช่บุคคล เมื่อไปเห็นต้นไม้ ภูเขา วัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตก็เก็บเอารูปของสิ่งเหล่านั้น ปรากฏเป็นต้นไม้ ภูเขา เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้อยู่ในจิตเต็มที่.

แม้เมื่อได้ยินเสียงอันใดทางหู จิตก็เก็บเอาเรื่องของเสียงนั้น มาเป็นมโนภาพอยู่ในจิตเต็มที่เหมือนกัน เป็นอันว่าจิตเก็บเอารูปที่ตาเห็น เสียงที่หูได้ยิน เป็นต้น รวมความก็ครบทั้ง ๖ อายตนะ มาเป็นมโนภาพอยู่ในจิต จึงปรากฏเป็นตัวตนของสิ่งนั้นของสิ่งนี้อยู่ในจิต, แต่จิตก็มิได้เก็บเอามาเป็นมโนภาพทั้งนั้น, รูปเสียงเป็นต้น อันใดที่ไม่มีส่วนอันพึงสนใจ ก็ปล่อยให้ผ่านไป แต่ถ้ามีส่วนที่พึงสนใจ ก็รับเอาเข้ามาเป็นมโนภาพดังกล่าวมานั้น. เพราะฉะนั้นท่านจึงใช้คำว่า ปิยรูปสาตรูป คือเป็นสิ่งที่รัก ที่ชอบใจ อันจะทำให้เกิดความติดใจความสนใจ จึงเก็บเอาไว้เป็นมโนภาพอยู่ในจิต.

เมื่อเป็นเช่นนี้ ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทานคือความยึด ก็เกิดซึมซาบอยู่ในมโนภาพนั้น ก็ชื่อว่าเป็น สมุทัย คือตัณหาเกิดขึ้น, ตัณหาก็เกิดขึ้นซึมซาบอยู่ในมโนภาพดังกล่าวนี่เอง, ถ้าไม่มีมโนภาพหรือปิยรูปสาตรูป ตัณหาไม่มีที่เกิด ก็เกิดขึ้นมาไม่ได้, ต่อเมื่อมีมโนภาพหรือปิยรูปสาตรูปอยู่ในจิต ตัณหาจึงเกิดขึ้นได้. เพราะฉะนั้นจึงว่า ตัณหา เมื่อเกิด ก็เกิดขึ้นที่ปิยรูปสาตรูป คือเกิดขึ้นที่มโนภาพหรืออารมณ์นี่เอง.

ทำไมตัณหาจึงเกิดขึ้น, ก็เพราะมีตัวไม่รู้ หรือตัวโมหะ คือความหลง เป็นผู้ดูมโนภาพนั้นอยู่ เมื่อตัวไม่รู้หรือตัวหลงเป็นผู้ดู มโน-ภาพนั้นก็ผุดขึ้น เป็นที่น่ารักบ้าง เป็นที่น่าชังบ้าง เป็นที่ติดอยู่บ้าง. คราวนี้ถ้าดูอยู่ด้วยตัวรู้ ไม่ใช่ด้วยตัวหลง, เพียงแต่รู้ว่ามโนภาพนั้นก็สักแต่ว่าเป็นมโนภาพ คือจิตเก็บมาปรุงไว้เป็นตัวเป็นตนขึ้น, โดยที่แท้

รูปที่ตาเห็นนั้นอยู่ข้างนอก แต่ทำไมจึงมาตั้งอยู่ในใจได้ ก็เพราะว่าใจเก็บเอามาสร้างเป็นมโนภาพ, เหมือนอย่างถ่ายรูป รูปที่ถ่ายนั้น ตัวรูปก็อยู่ข้างนอก แต่ทำไมรูปจึงมาติดอยู่ที่ฟิล์มได้ รูปที่ติดอยู่ที่ฟิล์มนั้น เป็นภาพที่ติดอยู่เท่านั้น ไม่ใช่เป็นรูปที่แท้จริงอะไรเลย, จิตของบุคคลที่สร้างมโนภาพขึ้นนั้น ก็เหมือนอย่างเป็นฟิล์มซึ่งเป็นที่ติดของรูปต่าง ๆ ที่ถ่ายทางเลนซ์ มีจักษุประสาทเป็นต้น.

คราวนี้ ตัวรู้นั้นกำหนดพิจารณาดูเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ว่ามโนภาพหรืออารมณ์ หรือรูป ที่ปรากฏติดอยู่ในจิตนั้น เป็นสิ่งที่ปรุงขึ้นดังกล่าว, แม้รูปข้างนอกจริง ๆ จะเป็นรูปบุคคล รูปต้นไม้ ภูเขา หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ตาม ก็สักแต่ว่าเป็นสังขารคือเป็นส่วนผสมปรุงแต่ง, เดิมก็ไม่มี แต่เมื่อธาตุทั้งหลายมาประชุมผสมปรุงแต่งกันขึ้น ก็เกิดเป็นนั่นเป็นนี่ และก็แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ในที่สุดก็สลายไป, ฉะนั้นก็สักแต่ว่าเป็นธาตุที่มาปรุงผสมกัน ส่วนที่แข้นแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม ส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นธาตุอากาศ, เพราะฉะนั้น จึงเป็นของสูญ คือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน, ให้ตัวรู้ซึ่งมิใช่ตัวหลงกำหนดดูมโนภาพนั้นกระจายออกไป โดยความเป็นธาตุ โดยความเป็นของสูญ คือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน, เมื่อเป็นของสูญคือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตนลงได้ มโนภาพที่เป็นตัวเป็นตนทั้งที่น่ารัก ทั้งที่น่าชัง ทั้งที่น่าหลง ก็สลายตัว, ตัณหาก็ไม่มีที่ยึดเหนี่ยว จึงต้องสงบ ต้องดับ, จึงว่าตัณหานั้นเมื่อดับ ก็ดับไปที่ปิยรูป

สาตรูป.

ข้อสำคัญนั้น เมื่อจิตรับอารมณ์เข้ามาเป็นปิยรูปสาตรูป คือเป็นมโนภาพอยู่ในจิต ถ้าดูด้วยโมหะคือหลง หรือด้วยไม่รู้ ตัณหาก็เกิดขึ้นทันที เป็นสายสมุทัย, ถ้าดูด้วยตัวรู้ รู้จนเห็นเป็นของสูญคือว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน ตัณหาก็ดับสงบไปได้ทันที เป็นสายนิโรธ.

ฉะนั้น ความสำคัญในการที่จะดับตัณหาจึงอยู่ที่รู้ การอบรมจิตให้เกิดความรู้ขึ้นดังกล่าว เรียกว่าเป็น **มรรค** คือเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

จิตที่เป็นตัวรู้นี้ เป็นจิตที่สงบ การอบรมจิตให้สงบ ก็ชื่อว่าเป็นมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

จิตที่สงบ เป็นจิตที่เป็นปกติ การอบรมจิตให้เป็นปกติ ก็ชื่อว่าเป็นมรรค คือทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

ฉะนั้น ความสำคัญจึงมารวมอยู่ที่การปฏิบัติอบรมจิตให้รู้ ให้สงบ และให้เป็นปกติ.

การอบรมจิตให้รู้นั้น โดยตรงก็คือให้รู้ในทุกข์ ให้รู้ในเหตุเกิดทุกข์ ให้รู้ในความดับทุกข์ ให้รู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์.

รู้ในทุกข์นั้น คือให้รู้ในตัวมโนภาพ หรือปิยรูปสาตรูป หรืออารมณ์ของจิตดังกล่าวแล้ว ว่าเป็นสักแต่ว่ามโนภาพเท่านั้น สักแต่ว่าเป็นปิยรูปสาตรูปเท่านั้น และก็เป็นสิ่งที่เกิดดับอยู่ในจิต, แม้รูปข้างนอกก็เป็นสิ่งที่เกิดดับเช่นเดียวกัน เป็นสิ่งที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุเป็นสิ่งที่ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน, กำหนดให้รู้ความจริงของ

มโนภาพ และของสิ่งทั้งหลายที่เป็นภายนอก อันนำให้เกิดมโนภาพเช่นนั้น. ฉะนั้น ชื่อว่ารู้ในทุกข์นี้ จึงมิใช่หมายความว่า มองเห็นแต่ความเดือดร้อน ซึ่งตนเองก็เดือดร้อนทั้งทางกายและทางใจ ไม่ใช่หมายความดั่งนั้น, บุคคลที่มีความเดือดร้อนทางกายทางใจ ที่เรียกว่าเป็นทุกข์มากบ้างน้อยบ้าง ก็เพราะไม่สามารถจะยกจิตให้พ้นจากความทุกข์ได้ เพราะยังไม่เห็นทุกข์, แต่ว่าถ้าเห็นทุกข์ คือเห็นว่า สิ่งทั้งหลายสักแต่ว่าเป็นมโนภาพ หรือบียรูปสาตรูป แม้รูปข้างนอกก็สักแต่ว่าประกอบขึ้นด้วยธาตุ เป็นสิ่งที่เกิดดับ ว่างเปล่าจากความเป็นตัวเป็นตน, ถ้าเป็นผู้รู้อยู่ดั่งนี้ ก็จะไม่เป็นทุกข์ เพราะเป็นตัวรู้ที่ไม่ไปประคนอยู่กับสิ่งที่รู้นั้น.

รู้ในสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์นั้น ก็คือคอยกำหนดดูตัวตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก ความยึดถือในจิต, เมื่อจิตรับอารมณ์เข้ามาเป็นมโนภาพดังกล่าวมาแล้ว ถ้าเกิดชอบ หรือไม่ชอบ หรือหลงติดอยู่ในมโนภาพนั้น นั่นแหละเป็นอาการแสดงว่า เกิดตัณหาขึ้นในมโนภาพนั้นแล้ว, กำหนดดูตัวตัณหานั้นให้รู้จัก ตัณหาเมื่อถูกรู้จักตัวก็จะสงบ.

ดูความสงบนั้น ก็เป็นทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ให้รู้ในความดับทุกข์ที่ประสบอยู่. อันที่จริง ทุก ๆ คนย่อมได้รับความทุกข์อยู่เป็นคราว ๆ เพราะเมื่อความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์นั้นก็มิใช่ว่าเกิดครอบงำอยู่ตลอดไป เมื่อตัณหาเกิดขึ้น ก็มิใช่ว่าจะเกิดขึ้นครอบงำอยู่เรื่อยไป, แม้จะไม่ปฏิบัติอะไรก็มีเวลาที่จะจืดจางและดับไป ก็เป็น

ความดับทุกข์คราวหนึ่ง ๆ, เมื่อมาปฏิบัติธรรมะ ก็จะได้ความดับทุกข์ คอยกำหนดดูความดับทุกข์ดังกล่าวมาแล้ว ซึ่งมีอาการที่ทำให้เกิดความสงบ ทำให้เกิดความเย็นในจิต, จิตมีลักษณะเป็นปกติ มีลักษณะสงบ มีลักษณะรู้ ปลอดโปร่ง แช่มชื่น แจ่มใส ผุดผ่อง, นี่เป็นลักษณะของความดับทุกข์ทั้งนั้น, ให้รู้ในความดับทุกข์ดังกล่าวมานี้.

รู้ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้น ก็คือให้กำหนดดูให้รู้ว่า ความดับทุกข์ดังกล่าวนั้นเกิดเพราะอะไร. เพราะทำจิตให้รู้ ให้สงบ ให้เป็นปกติ, มิใช่ว่าจะปล่อยให้ทุกข์เกิดขึ้นแล้วดับไปเอง ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลานาน หรือบางทีกว่าจะดับไปก็เป็นอันตรายมาก, แต่เมื่อมาอบรมให้เกิดความรู้ ให้เกิดความสงบ ให้เกิดความปกติ ก็จะทำความทุกข์ให้ดับไปได้, เพราะว่าการปฏิบัติอบรมดั่งนั้นเป็นทางให้ดับตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก พร้อมทั้งอุปาทานความยึดถือ.

ตัณหาเกิดขึ้นในที่ใด ตัณหาก็ดับไปในที่นั้น, ตัณหาเกิดขึ้นในปิยรูปสาตรูป หรือมโนภาพ ก็ดับไปในปิยรูปสาตรูปหรือมโนภาพนั้น, แต่จะดับไปได้ก็ต้องอาศัยอบรมให้เกิดตัวรู้ขึ้น ซึ่งเป็นตัวรู้ที่เป็นตัวปัญญา มิใช่ตัวหลง เมื่อมีตัวรู้กำกับอยู่เสมอ อารมณ์ก็จะเข้ามาทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นไม่ได้ เพราะมาทำให้เกิดตัณหาขึ้นไม่ได้ เพราะรู้ซึมซาบอยู่เต็มที่แล้ว.

๑๘ ตุลาคม ๒๕๐๔

ธรรมกถา

ครั้งที่ ๒๒

องค์มรรคสัจจ์

ในวันนี้ ถึงตอน มรรค มีองค์ ๘ ฉะนั้นจะได้กล่าวถึงองค์มรรคแต่ละองค์ เพื่อให้กำหนดดูองค์มรรคที่ตน มรรคมีองค์ ๘ นั้น:

องค์ที่ ๑ **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ, คือรู้เห็นในทุกข์ รู้เห็นในเหตุให้เกิดทุกข์ รู้เห็นในความดับทุกข์ รู้เห็นในทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์, กำหนดดูทุกข์ที่ตน เมื่อตนประสบทุกข์ ก็ดูให้รู้ทุกข์ที่ประสบนั้นที่ตน, ดูว่า เบญจขันธ์ซึ่งเกิดมา เป็นชาติ คือความเกิดก็ต้องแก่ ต้องตาย เป็นธรรมดา, และเมื่อมีความยึดถือในเบญจ-ขันธ์นั้น ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เมื่อเบญจขันธ์นั้นเป็นทุกข์ต่าง ๆ ดังกล่าว เราจึงเป็นทุกข์ไปด้วย, ดูเราที่พลอยเป็นทุกข์ไปกับเบญจขันธ์นี้. และดูเหตุให้เกิดทุกข์ คือดูตัวตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากที่ใจ ว่าจิตใจที่ยังมีความดิ้นรนทะยานอยากอยู่เป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ ดูความสงบทุกข์ คือดูจิตใจที่ปลอดโปร่งจากความดิ้นรนทะยานอยาก เพราะความดิ้นรนทะยานอยากนั้นสงบ, ดังเช่นในบัดนี้ เมื่อความดิ้นรนทะยานอยากซึ่งเป็นตัวตัณหาในจิตสงบ ความทุกข์ทางใจก็สงบ นี้เป็นความดับทุกข์แม้ชั่วคราว. ดูความดับทุกข์ในจิตแม้ชั่วคราวนี้ และดูตัวความรู้ความเห็นที่ทำให้ความดิ้นรนทะยานอยากสงบ, คือความ

ดิ้นรนทะยานอยากสงบลงได้ ด้วยความรู้ความเห็นอันใด ก็ดูความรู้ความเห็นอันนั้น นี้ชื่อว่าดูมรรค, กำหนดดูทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และมรรค ที่ตนเท่าที่มีอยู่เป็นไปอยู่.

องค์มรรคที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ, คือดำริออกจากกาม ดำริไม่พยาบาทมุ่งร้ายใคร ดำริไม่เบียดเบียน. กำหนดดูความดำริที่จิต คือความตรึก ความตรอง หรือรวมเรียกว่าความคิด ที่จิตว่ามีความคิดอย่างไร, เมื่อมีความคิดออกจากกาม คือมีความคิดกำหนดธรรมะ ที่ไม่ชักนำให้เกิดความรักใคร่ปรารถนาพอใจในเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะ อันเป็นทางกาม ก็ให้รู้ว่ามีความดำริในทางออก, เมื่อมีความคิดไม่มุ่งร้าย ก็ให้รู้ว่ามีความดำริไม่พยาบาทมุ่งร้าย, เมื่อมีความคิดไม่เบียดเบียน ก็ให้รู้ว่ามีความดำริไม่เบียดเบียน. ดูความดำริคือความตรึกความตรองหรือความคิดที่ใจ ให้รู้.

องค์มรรคที่ ๓ สัมมาวาจา เจรจาชอบ, คือเว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเหลวไหล, กำหนดดูที่จิตของตน ว่ามีความคิดที่เป็นตัววิรัติคือตั้งงดเว้นดังกล่าวหรือไม่, เมื่อกำหนดดู รู้เห็นว่ามีตัววิรัติ คือความงดเว้นที่จะพูดดังกล่าว ก็ชื่อว่ามีสัมมาวาจา เจรจาชอบ, ไม่ต้องพูด นิ่งอยู่นั่นเองด้วยวิรัติ ก็ชื่อว่าเป็นสัมมาวาจาได้.

องค์มรรคที่ ๔ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ, คือเว้นจากการฆ่า เว้นจากการลัก เว้นจากความประพฤติผิดประเพณีในทางกาม หรือเว้นจากอพรหมจริยกิจ, ตรวจดูจิตของตนว่า มีวิรัติ คืองดเว้นที่

จะประพฤติดังกล่าวหรือไม่, เมื่อพบว่า มีวิรัติอยู่ ก็พึงทราบว่า เป็นสัมมากัมมันตะ การงานชอบ, ไม่ต้องทำอะไร เมื่อมีวิรัติอยู่ดังนั้นก็เป็นสัมมากัมมันตะได้.

องค์มรรคที่ ๕ **สัมมาอาชีวะ**เลี้ยงชีวิตชอบ, คือเว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด ดำเนินเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ, กำหนดดูที่จิตว่าชีวิตคือความเป็นในบัดนี้ เป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยสำหรับเลี้ยงชีวิตอันได้มาในทางที่ชอบหรือในทางที่ผิด, เมื่อพบว่า ชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัจจัยเครื่องอาศัยที่ได้มาในทางที่ชอบ ก็ชื่อว่ามีสัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบได้.

องค์มรรคที่ ๖ **สัมมาวายามะ** พยายามชอบ คือเพียรชอบ, ได้แก่พยายามป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น พยายามละอกุศลที่เกิดแล้ว พยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น พยายามทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำรงอยู่และเพิ่มเติมให้มากขึ้น, ตรวจดูอกุศลและกุศลที่จิตของตน เพราะว่าจิตนี้เป็นเบื้องต้นของอกุศลคือบาปและกุศลคือบุญทั้งหมด, และตรวจดูออกไปตลอดถึงกรรม คือการงานที่ทำ อันเนื่องจากจิต ว่าเป็นอย่างไร, ถ้าพบว่า จิตคิดจะทำอกุศล หรือทำบาป ก็เพียรพยายามป้องกันจิตไม่ให้ทำ, ถ้าตรวจดูพบว่า ได้เคยประกอบอกุศล หรือบาปมาแล้ว จิตก็คิดได้ ที่ทำบาปมาแล้ว ก็เพียรพยายามละ คือไม่ทำอีก, การทำบาปนั้น บุคคลสามารถจะเว้นได้ คือสามารถที่จะไม่ทำได้. คราวนี้ก็ตรวจดูกุศล คือความดี, ความดีอันใดที่ควรทำสามารถจะทำได้ แต่ยังไม่ได้ทำ ก็เพียรพยายามทำ, ความดีอันใดที่ทำแล้ว ก็เพียรพยายามรักษาความดีนั้นไว้ และตั้งใจส่งเสริมเพื่อจะทำ

ความดีนั้นให้เจริญมากขึ้น. ในเรื่องนี้ ต้องอบรมความพยายาม คือความเพียร. ความเพียรนั้น แปลว่าความเป็นผู้กล้า คือต้องมีความกล้าที่จะละความชั่ว และที่จะทำความดี, ทำไมจึงต้องกล้า, ก็เพราะมีอุปสรรค อุปสรรคนั้นเป็นตัวกิเลสในจิตของตนก็มี เป็นเหตุการณ์แวดล้อมภายนอกก็มี, ที่เป็นตัวกิเลสในจิตของตนนั้น ก็คือตัวความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความดิ้นรนปรารถนา ที่จะชักนำให้เว้นจากความดี แต่ให้ทำความชั่ว, เหตุการณ์แวดล้อมภายนอกนั้น คือบุคคล หรือวัตถุ หรือเหตุต่าง ๆ ข้างนอก ที่เป็นเครื่องชักนำจะให้ทำความชั่ว จะให้เว้นความดี, เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าจิตมีความอ่อนแอ ไม่กล้าแข็ง ก็จะพ่ายแพ้ต่อกิเลสในใจของตนเอง พ่ายแพ้ต่อเหตุการณ์แวดล้อมภายนอก ดังกล่าวมาแล้ว จึงเว้นจากความดีและทำความชั่วต่าง ๆ, เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงต้องอบรมความเพียร คือความเป็นผู้กล้า หมายความว่า ต้องมีจิตใจที่กล้าแข็ง พอที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง ที่จะเอาชนะเหตุการณ์แวดล้อมภายนอก และเว้นจากความชั่ว ทำความดี ดังกล่าวแล้ว, ฉะนั้น ก็ให้ตรวจดูจิตใจว่า มีความเพียร คือความกล้า ที่จะเอาชนะกิเลสในใจของตนเอง และที่จะเอาชนะเหตุการณ์ภายนอกดังกล่าวหรือไม่, และที่จะเอาชนะความเกียจคร้านเฉื่อยชาหรือไม่, ถ้ามีจิตใจกล้าแข็ง ไม่อ่อนแอ ไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา ก็จะสามารถละความชั่วและทำความดีได้, ความชั่วอะไร ๆ ก็สามารถจะละได้ ความดีอะไร ๆ ก็สามารถจะทำได้ ถ้าจิตใจมีความเข้มแข็ง และไม่เกียจคร้านเฉื่อยชา มีความขมักเขม้นอย่างเพียงพอ,

เมื่อตรวจดูจิตใจของตนพบว่า มีความกล้าแข็ง มีความขมักเขม้นที่จะละความชั่วและที่จะทำความดี ก็พึงทราบว่า มีสัมมาวายามะ ความเพียรชอบ.

องค์มรรคที่ ๗ **สัมมาสติ** ระลึกชอบ, ตรวจดูความระลึก ที่เป็นตัวสติในจิตของตน ว่าเป็นอย่างไร ระลึกไปในเรื่องอันใด, ถ้าระลึกไปในเรื่องที่ทำให้เกิดราคะหรือโลภะ โทสะ หรือโมหะ ก็ไม่ใช่สัมมาสติ, ราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ หรือจะเรียกให้สั้นเพียงสองว่า ความยินดีและความยินร้าย เป็นเรื่องที่สติคือความระลึก นำให้เกิดทั้งนั้น คือจิตจะต้องระลึก คือจะต้องแล่นหวนไปจับเอาเรื่องที่น่ายินดีเข้ามา จึงเกิดความยินดี ไปจับเอาเรื่องที่น่ายินร้ายเข้ามา จึงเกิดความยินร้าย, สติจึงเป็นตัวนำกิเลสดังกล่าวเข้ามาเกิดที่จิต อันนี้ไม่ใช่สัมมาสติ สัมมาสตินั้นต้องเป็นตัวความระลึก คือจิตจะต้องแล่นหวนไปในเรื่องที่จะนำให้สงบความยินดีสงบความยินร้าย ที่จะทำจิตให้สงบให้บริสุทธิ์สะอาด, คือระลึกตรวจดูกายทั้งหมดของตนเอง ดังที่แสดงมาโดยลำดับในหมวดกายานุปัสสนา, ตรวจดูเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ดังแสดงในหมวดเวทนานุปัสสนา, ตรวจดูจิตว่าจิตเป็นอย่างไร ดังแสดงในหมวดจิตตานุปัสสนา, ตรวจดูธรรมะ ดังแสดงในหมวดธรรมานุปัสสนา, ที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ, โดยย่อ ก็คือระลึกดูกายของตน ดูเวทนาของตน ดูจิตของตน ดูธรรมะคือเรื่องในจิตของตน, ดูให้ปรากฏอยู่ในจิตว่า กายเป็นอย่างไร, เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร เรื่องในจิตเป็นอย่างไร, ให้ส่วนเหล่านี้

มาเป็นตัวอารมณ์ คือเป็นเรื่องที่ปรากฏชัดอยู่ในจิต, คือ เมื่อกำหนดดูกายส่วนใด ก็ให้กายส่วนนั้นมาปรากฏเป็นอารมณ์ชัดอยู่ในจิต, เวทนาก็ให้ปรากฏชัดเป็นอารมณ์อยู่ในจิต, จิตที่เป็นอย่างไรก็ให้ปรากฏชัด, ธรรมะคือเรื่องในจิตให้ปรากฏชัด, นี้ ชื่อว่า ดูภายนอก คือดูให้ปรากฏโดยเป็นอารมณ์รวม ๆ, คราวนี้ ก็กำหนดดูให้ซึ้งเข้าไปว่าส่วนเหล่านี้มีความเป็นอย่างไร เป็นอันหนึ่งอันเดียวอยู่ หรือมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร, ก็จะรู้สึกตามเป็นจริงชัดลงไปว่า ส่วนเหล่านี้ไม่ได้มีเป็นอันหนึ่งอันเดียว แต่มีเกิดดับอยู่เสมอ, กายก็มีเกิดดับอยู่เสมอ เวทนาก็เหมือนกัน จิตก็เหมือนกัน ธรรมะคือเรื่องในจิตก็เหมือนกัน, ดูกาย เวทนา จิต ธรรมะ ที่เกิดและดับอยู่นี้ ชื่อว่าดูภายใน ก็คือดูจนความเกิดและดับของอาการเหล่านี้ปรากฏ, เมื่อเป็นเช่นนี้ จะเกิดความยินดียินร้ายในอะไร, เพราะว่า เกิดดับอยู่เสมอยินดียินร้ายไม่ทัน, ที่จะมีความยินดียินร้ายในสิ่งใด ก็เพราะไม่เห็นเกิดดับในสิ่งนั้น, เห็นแต่สิ่งนั้นเกิดปรากฏอยู่เสมอไม่ดับ, แต่เมื่อกำหนดดูอยู่ จนเห็นเกิดดับเสมอแล้ว ยินดียินร้ายก็ไม่เกิด หรือว่าเกิดไม่ทัน, สิ่งที่จะเป็นที่ตั้งของความยินดียินร้ายนั้น ไม่พอที่จะตั้งอยู่ให้ยินดียินร้าย, เพราะว่าเมื่อเกิดแล้วก็ดับ, ความยินดียินร้ายก็ไม่มีที่ตั้งจะเกิด ตั้งอยู่ไม่ทัน. กำหนดดูสติ คือความระลึก ว่าเป็นอย่างไร, ถ้ารู้ว่าสติของตนกำหนดอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน เพียงสติรวมเข้ามา แม้ในวาระเริ่มแรก ไม่ซัดส่ายออกไปในอารมณ์ข้างนอก รวมเข้ามาในภายใน ก็ชื่อว่าเริ่มเป็นสัมมาสติ, และเมื่อสตินี้

มีความสมบูรณ์ว่องไวทันที่จะกำหนดจับความเกิดความดับ ก็จะเป็นเครื่องห้ามความยินดียินร้ายได้ เป็นสติที่ตั้งมั่น ที่สมบูรณ์ ที่ว่องไว, กำหนดดูสติของตน เมื่อเห็นว่า เป็นสติที่มีลักษณะดังกล่าว ก็ชื่อว่าเป็นสัมมาสติ.

องค์มรรคที่ ๘ **สัมมาสมาธิ** ความตั้งใจชอบ, ก็คือตั้งใจให้เป็นสมาธิ เมื่อกำหนดอารมณ์อันใด ก็กำหนดให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันนั้น ทั้งนี้ก็ด้วยอาศัยสติ. สตินั้น ระลึกอยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม, สมาธิก็ประมวลให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม ถ้าสติระลึก แต่สมาธิไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ ความรู้ ความเห็นต่าง ๆ ก็เกิดไม่ได้, หรือว่าสมาธิจะตั้งมั่นแน่วแน่ แต่สติไม่ระลึกสมาธิก็ตั้งไม่ได้, ฉะนั้น จึงต้องมีควบคู่กันไป, สติระลึกไปในเรื่องอันใด สมาธิก็ตั้งใจแน่วแน่อยู่ในเรื่องอันนั้น. ตรวจดูสมาธิ คือความตั้งใจแน่วแน่ในจิตของตน ว่าเป็นอย่างไร, ถ้าจิตยังซัดส่าย ไม่ตั้งมั่นแน่วแน่ สมาธิยังไม่เกิด, ต่อเมื่อตั้งจิตตั้งมั่นแน่วแน่ ควบคู่กันไปกับสติ อย่างสูงเรียกว่า **ฌาน** จึงจะเป็นสัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ.

มรรคมีองค์ ๘ นี้ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะการงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ รวมเป็น ศีล, เมื่อสรุปลงให้สั้น ก็คือ **ตัวปกติจิต** คือจิตที่เป็นปกติเรียบร้อย ประกอบด้วยวิรัติ คือความงดเว้น ไม่คิดที่จะล่วงละเมิดในทางผิด, ฉะนั้นตรวจดูจิตเมื่อพบว่าจิตเป็นปกติ ก็ชื่อว่าเป็นศีล และก็เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะสัมมาอาชีวะ อยู่ในตัว, ไม่ต้องกำหนดอะไรมาก กำหนดดูว่าจิตเป็น

ปกติหรือไม่เท่านั้น, เมื่อจิตเป็นปกติก็เป็นศีล.

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ รวมเป็น **สมาธิ** คือ ตัว**ความสงบ** ตั้งมั่นของจิต. จึงตรวจดูจิตว่าสงบ ไม่ซัดส่าย ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่มุ่งจะตั้งใจแน่วแน่หรือไม่, เมื่อพบว่า จิตสงบตั้งมั่น ก็เป็นสมาธิ, ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ดูตัวสงบตั้งมั่นอันเดียวเท่านั้น.

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ รวมเป็น **ปัญญา** คือ **ตัวรู้,** ตรวจดูจิตว่า มีตัวรู้ รู้ทันอาการเกิดดับดังกล่าวหรือไม่, เมื่อพบว่า มีตัวรู้ที่เมื่อรู้แล้วก็ปลงกิเลสให้ตกไปได้ทันที หรือว่ารู้ก่อนที่กิเลสจะเกิดขึ้น, และถ้ารู้ไม่ทัน กิเลสเกิดขึ้นแล้ว รู้ทีหลัง แต่ว่าเมื่อรู้แล้วก็ปลงกิเลสให้ตกไปจากใจได้ทันที ตัวรู้เช่นนี้เป็นปัญญา. ดูตัวรู้อันเดียวเท่านั้น ไม่ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น เมื่อสรุปลงแล้ว ก็กำหนดดูจิตที่เป็นปกติ กำหนดดูจิตที่สงบตั้งมั่น กำหนดดูจิตที่รู้. เมื่อจะกระจายออกไป ก็กระจายออกไปเป็นองค์มรรคทั้ง ๘ ตามอาการตามที่กล่าวมาแล้ว.

เมื่อสรุปลงดังนี้แล้ว ก็กำหนดดูว่า จิตที่เป็นปกติ กับจิตที่สงบตั้งมั่น กับจิตที่รู้นั้น ต้องเป็นอันเดียวกัน, จิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตสงบตั้งมั่น ต้องเป็นจิตที่รู้, จิตที่สงบตั้งมั่น ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติ ต้องเป็นจิตที่รู้, จิตที่รู้ ก็จะต้องเป็นจิตที่เป็นปกติและสงบตั้งมั่น, **ฉะนั้น** จึงรวมเป็นอันเดียวกัน ดังที่ท่านกล่าวว่า ศีลอันใด สมาธิก็อันนั้น ปัญญาก็อันนั้น, สมาธิอันใด ศีลก็อันนั้น ปัญญาก็อันนั้น, ปัญญาอัน

ใด ศีลก็อันนั้น สมาธิก็อันนั้น, ดังนี้จึงจะเป็น มรรคสมังคี คือความพร้อมเพรียง เป็นอันหนึ่งอันเดียวของมรรค.

มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งสรุปลงก็เป็นสาม และสรุปลงอีกก็เป็นหนึ่ง คือเป็นตัวมรรคสมังคี ดังกล่าวมาแล้ว เป็นธรรมปฏิบัติที่ทุก ๆ คนมีอยู่ น้อยบ้างมากบ้าง.

ควรตรวจดูองค์มรรคที่ตน โดยตรงคือที่จิตของตน ตรวจดูโดยอาการพิสดารทั้ง ๘ ตรวจรวมเข้ามาก็เป็น ๓ ตรวจดูเข้าก็เป็น ๑, เมื่อคอยตรวจดูอยู่เสมอ ก็จะมีความรู้ว่า มรรคของตนนั้นเป็นอย่างไร หย่อนหรือยิ่งอย่างไร. และเมื่อคอยตรวจดูให้รู้มรรคของตน ตามความเป็นจริงอยู่เสมอแล้ว ก็จะทำให้เป็น อัตตัญญู คือรู้ตน และสามารถที่จะอบรมมรรคของตนให้เจริญขึ้นไปโดยลำดับ.

ต่อไปนี้ ก็ขอให้ตั้งใจฟังพระสวดที่แสดงองค์มรรค และตั้งใจทำความสงบสืบต่อไป.

๒๕ ตุลาคม ๒๕๐๔

บันทึกท้ายเล่ม

การอบรมกรรมฐาน ท่านเจ้าคุณพระพรหมมุนี (สุวจเถระ) ได้จัดให้มีขึ้นที่วัดบวรนิเวศวิหาร ท่านได้แสดงธรรมกถาอบรมแล้ว จัดให้มีพระสวดพระสูตรเป็นต้น ที่ท่านได้อธิบาย จบแล้ว นั่งทำความสงบตามเวลากำหนด.

ได้รับอาราธนาให้รับภาระการอบรมกรรมฐานสืบต่อไป เห็นว่าเป็นกิจมีประโยชน์ จึงรับภาระเรื่องนี้ แต่ได้ชี้แจงว่ามิใช่อาจารย์กรรมฐาน เพราะยังกังวลอยู่ด้วยปริยัติและการงานต่าง ๆ ยังไม่ว่างพอที่จะปฏิบัติจิตใจของตนเอง ให้ถึงขนาดที่จะควบคุมการปฏิบัติกรรมฐานของผู้อื่นได้ ได้แต่แสดงอธิบายอิงหรือพึ่งพระปริยัติเรื่อย ๆ ไป เพราะยังต้อง ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ ทิ้งแนวพระปริยัติธรรมเสียเมื่อใด ก็รู้สึกหมุนคว้างเหมือนหลงทางเมื่อนั้น ยังไม่อาจที่จะทำทางเดินของตนเอง ต้องสังเกตเส้นทางของท่านที่มีรอยผู้เคยเดินทาง เดินอยู่เรื่อยไป.

ทีแรก ได้ให้อ่านธรรมกถาอบรมของท่านเจ้าคุณพระพรหมมุนี (สุวจเถระ) ตลอดมา จนเข้าพรรษาพุทธศักราช ๒๕๐๔ แล้วจึงเริ่มแสดงอบรมเอง. 'ศรีสัปดาห์' ได้จัดหาเครื่องบันทึกเสียงและพระมหาวิญญ์ วิชาโน กับพระอื่นบางรูป ได้ช่วยกันบันทึกเสียงคัดลอกเก็บไว้ จึงได้มีต้นฉบับสำหรับตรวจจัดพิมพ์ขึ้น.

มหาสติปัฏฐานสูตร ได้สวดกันเป็นประจำในวัดบวรนิเวศวิหาร จำได้โดยตลอด สะดวกแก่การพึ่งพิงแสดงอธิบาย และเป็นหลักใหญ่ของการปฏิบัติทั้งในสมถะ ทั้งในวิปัสสนา จึงเลือกแสดงเป็นสูตรแรก.

การแสดงนั้น แสดงในคืนวันพระ และคืนหลังวันพระ สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง และคนที่มาฟังมาปฏิบัติก็มิได้มาเสมอทุกครั้ง เมื่อวันที่แสดงห่างกัน และผู้ที่มาก็มิได้ฟังครบทุกครั้ง จึงได้แสดงย้ำสรูปความที่ได้กล่าวมาแล้วในธรรมกถาครั้งต้น ๆ อยู่เสมอ เพื่อทบทวนความจำ และเพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่ยังมิได้ฟัง ในการพิมพ์ครั้งนี้ ทีแรกคิดว่าจะตัด แต่ก็มิได้ตัด เพราะเห็นว่าอาจเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านวันละบท อาจเป็นแนวเชื่อมประสานความให้กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งจะทำให้รู้สึกว่า ธรรมไม่แตก แม้จะแสดงมาก ๆ บทออกไป แต่ก็ยิ่งรวมเข้า ๆ เป็น เอกายโน มคฺโค ทางไปอันเดียวเท่านั้น จึงเป็นวิธีควบคุมการปฏิบัติกรรมฐานให้ดำเนินไปทางเดียวได้อย่างหนึ่ง.

อนึ่ง การแสดงนั้น ได้กล่าวแล้วว่าต้องอิงอาศัยพึ่งพระสูตรให้พาไป โดยปกติมักจะปล่อยให้ลอยไปตามกระแสพระสูตร ตามกระแสจิตในเวลานั้นเอง และมักจะไม่ฝืนกระแส แม้เคยคิดไว้ก่อนในแนวอื่น บางตอนก็อาจจะนอกคอกแห่งแบบอธิบายในที่อื่น คิดจะตัดเหมือนกัน แต่ก็ยังมิได้ตัด เพราะความคิดที่โผล่ขึ้นโดยไม่เจตนามาก่อน ถึงจะผิดก็คงได้รับอภัยว่าผิดโดยไม่เจตนา จึงคงไว้ให้นักศึกษาปฏิบัติได้วินิจฉัยกันต่อไป.

ธรรมกถาทั้ง ๒๒ ครั้งนี้ เรียกรวมว่า **"แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน"** ผู้อ่านควรพิจารณาให้รอบคอบเพื่อมิให้ถือเอาแนวผิดหรือผิดแนวนอกสติปัฏฐาน เพื่อให้เข้าถึงแนวปฏิบัติในสติปัฏฐานโดยแท้จริง.

ส.ส.

คำชี้แจง

คาถาชินบัญชร เป็นที่นับถือสวดกันแพร่หลาย กล่าวกันว่าเป็นของเจ้าพระคุณ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรํสี) วัดระฆังโฆสิตาราม นายฉันทิชย์ กระแสสินธุ์ ได้เคยนำมาขอให้แปลเพื่อพิมพ์ในหนังสือประวัติของเจ้าพระคุณสมเด็จฯ ครั้งหนึ่งเมื่อนานปีมาแล้ว แต่ก็ยังสงสัยในถ้อยคำและประโยคหลายแห่ง เพราะไม่อาจจับความได้ ทั้งเมื่อได้พบหลายฉบับจากหลายสำนักเข้า ก็ได้พบคำที่ผิดเพี้ยนบ้างเกือบทุกฉบับ ไม่อาจจะตัดสินได้ว่าที่ถูกเป็นอย่างไร ได้เคยนึกสงสัยมานานแล้วว่า เจ้าพระคุณสมเด็จ ฯ ได้เรียบเรียงขึ้นเองหรือได้ต้นแบบมาจากไหน เมื่อไม่นานมานี้ได้มีผู้นำหนังสือมาให้เล่มหนึ่ง เป็นหนังสือขนาดเล็ก พิมพ์ในประเทศศรีลังกา ชื่อหนังสือ The Mirror of The Dhamma (กระจกธรรม) โดยท่านนารทมหาเถระ และท่านกัสสปเถระ ฉบับที่ได้มานี้พิมพ์เมื่อ พ. ศ. ๒๕๐๔ (ของศรีลังกาตรงกับ พ. ศ. ๒๕๐๓ ของไทย) ค. ศ. ๑๙๖๑ เป็นแบบหนังสือคู่มือธรรมที่จะใช้สวดและปฏิบัติเป็นประจำได้ เริ่มแต่นโม พุทธ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ คำสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย คำบูชา คำสมาธิภาวนาต่าง ๆ บทสวดมี พาหุํ ชินบัญชร มงคลสูตร รตนสูตร เป็นต้น ตัวบาลี

พิมพ์ด้วยตัวอักษรสีหฬและอักษรโรมัน มีคำแปลเป็นภาษาอังกฤษ เมื่อได้อ่านชินบัญชรในหนังสือนี้แล้ว ก็ได้พบคำและประโยคที่เคยสงสัยในฉบับที่สวดกันในเมืองไทย ซึ่งจับความได้หายความข้องใจ จึงได้คิดว่าจะคัดฉบับลังกามาพิมพ์เพื่อผู้ที่ต้องการทราบจะได้อ่านพิจารณา และคิดจะปรับปรุงฉบับที่สวดกันในเมืองไทย อนุวัตรฉบับลังกาเฉพาะที่เห็นว่าสมควรจะปรับปรุงด้วย ทั้งสองฉบับนี้ เมื่อเทียบกันแล้ว ก็รู้สึกว่าต้นฉบับเดิมนั้นเป็นอันเดียวกันแน่ ฉบับลังกามี ๒๒ บท ส่วนฉบับที่สวดกันในเมืองไทย มี ๑๔ บท ก็คือ ๑๔ บทข้างต้นของฉบับลังกานั้นเอง เพราะความเดียวกัน ถ้อยคำก็เป็นอันเดียวกันโดยมาก ส่วนคำอธิษฐานตอนท้ายบทที่ ๑๔ ของฉบับที่สวดกันในเมืองไทย ย่อตัดมาอย่างรวบรัดดีมาก บทคาถาที่ ๙ ฉบับของไทยบรรทัดที่ ๒ น่าจะเกินไป แต่จะคงไว้ก็ได้ ส่วนบทคาถาที่ ๑๒ และ ๑๓ สับบรรทัดกัน เมื่อแก้ใหม่ตามฉบับที่ปรับปรุงแล้วนี้ จะถูกลำดับดี

ในการพิมพ์นี้ เรียง ชินบัญชร ฉบับลังกาไว้ก่อน คงไว้ตามต้นฉบับทุกประการ แล้วมีคำแปลเป็นภาษาไทยซึ่งได้แปลขึ้นในคราวที่พิมพ์นี้ ต่อจากนั้น ชินบัญชร ฉบับที่สวดกันในเมืองไทย ปรับปรุงขึ้นใหม่ อนุวัตรแบบลังกาเฉพาะที่เห็นว่าสมควร และมีคำแปลเป็นภาษาไทยที่แปลขึ้นใหม่ในคราวนี้เช่นเดียวกัน ในการแปลครั้งนี้ ไม่ได้เทียบกับคำแปลเก่าที่เคยแปลไว้ เพราะไม่พบฉบับที่แปลไว้

บทสวด พาหุํ และ ชินบัญชร เป็นที่นิยมสวดกันในเมืองไทยมาช้านาน แต่บทสวดพาหุํ มีถ้อยคำที่ยุติแน่นอน ส่วนบทสวดชินบัญชร แต่ละฉบับแต่ละสำนักยังผิดแผกกันอยู่ ถ้าอาจทำให้ยุติเป็นแบบเดียวกันได้ ก็จะเป็นการดี.

วัดบวรนิเวศวิหาร

ตุลาคม ๒๕๑๘

ชินปญฺชร (ฉบับลังกา)

๑ ชยาสนคตา วีรา เชตฺวา มารํ สวาหินึ
จตุสจฺจามตรสํ เย ปิวึสุ นราสภา
๒ ตณฺหงฺกราทโย พุทฺธา อฏฺฐวีสติ นายกา
สพฺเพ ปติฏฺฐิตา มยฺหํ มตฺถเก เต มุนิสฺสรา
๓ สิเร ปติฏฺฐิตา พุทฺธา ธมฺโม จ มม โลจเน
สงฺโฆ ปติฏฺฐิโต มยฺหํ อุเร สพฺพคุณากโร
๔ หทเย อนุรุทฺโธ จ สาริปุตฺโต จ ทกฺขิเณ
โกณฺฑญฺโญ ปิฏฺฐิภาคสฺมึ โมคฺคลฺลาโนสิ วามเก
๕ ทกฺขิเณ สวเน มยฺหํ อาหุํ อานนฺทราหุลา
กสฺสโป จ มหานาโม อุโภสุํ วามโสตเก
๖ เกสนฺเต ปิฏฺฐิภาคสฺมึ สุริโยว ปภงฺกโร
นิสินฺโน สิริสมฺปนฺโน โสภิโต มุนิปุงฺคโว
๗ กุมารกสฺสโป นาม มเหสี จิตฺรวาทโก
โส มยฺหํ วทเน นิจฺจํ ปติฏฺฐาติ คุณากโร
๘ ปุณฺโณ องฺคุลิมาโล จ อุปาลี นนฺทสีวลี
เถรา ปญฺจ อิเม ชาตา ลลาเฏ ติลกา มม
๙ เสสาสีติ มหาเถรา วิชิตา ชินสาวกา
ชลนฺตา สีลเตเชน องฺคมงฺเคสุ สณฺฐิตา

๑๐ รตนํ ปุรโต อาสิ ทกฺขิเณ เมตฺตสุตฺตกํ
ธชคฺคํ ปจฺฉโต อาสิ วาเม องฺคุลิมาลกํ

๑๑ ขนฺธโมรปริตฺตญฺจ อาฏานาฏิยสุตฺตกํ
อากาสจฺฉทนํ อาสิ เสสา ปาการสณฺฐิตา

๑๒ ชินาณาขลสํยุตฺเต ธมฺมปาการลงฺกเต
วสโต เม จตุกิจฺเจน สทา สมฺพุทฺธปญฺชเร

๑๓ วาตปิตฺตาทิสญฺชาตา พาหิรชฺฌตฺตุปทฺทวา
อเสสา วินยํ ยนฺตุ อนนฺตคุณเตชสา

๑๔ ชินปญฺชรมชฺฌฏฺฐํ วิหรนฺตํ มหีตเล
สทา ปาเลนฺตุ มํ สพฺเพ เต มหาปุริสาสภา

๑๕ อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สุรกฺโข
ชินานุภาเวน ชิตุปปทฺทโว
พุทฺธานุภาเวน หตาริสงฺโฆ
จรามิ สทฺธมฺมนุภาวปาลิโต

๑๖ อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สุรกฺโข
ชินานุภาเวน ชิตุปปทฺทโว
ธมฺมานุภาเวน หตาริสงฺโฆ
จรามิ สทฺธมฺมนุภาวปาลิโต

๑๗ อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สุรกฺโข
ชินานุภาเวน ชิตุปปทฺทโว

สงฺฆานุภาเวน หตาริสงฺโฆ
จรามิ สทฺธมฺมนุภาวปาลิโต
๑๘ สทฺธมฺมปาการปริกฺขิโตสฺมิ
อฏฺฐาริยา อฏฺฐทิสาสุ โหนฺติ
เอตฺถนฺตเร อฏฺฐ นาถา ภวนฺติ
อุทฺธํ วิตานํว ชินา ฐิตา เม
๑๙ ภินฺทนฺโต มารเสนํ มม สิรสิ ฐิโต โพธิมารุยฺห สตฺถา
โมคฺคลฺลาโนสิ วาเม วสติ ภุชตเฏ ทกฺขิเณ สาริปุตฺโต
ธมฺโม มชฺเฌ อุรสฺมึ วิหรติ ภวโต โมกฺขโต โมรโยนึ
สมฺปตฺโต โพธิสตฺโต จรณยุคคโต ภานุ โลเกกนาโถ
๒๐ สพฺพาวมงฺคลมุปทฺทวทุนฺนิมิตฺตํ
สพฺพีติโรคคหโทสมเสสนินฺทา
สพฺพนฺตรายภยทุสฺสุปินํ อกนฺตํ
พุทฺธานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ
๒๑ สพฺพาวมงฺคลมุปทฺทวทุนฺนิมิตฺตํ
สพฺพีติโรคคหโทสมเสสนินฺทา
สพฺพนฺตรายภยทุสฺสุปินํ อกนฺตํ
ธมฺมานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ
๒๒ สพฺพาวมงฺคลมุปทฺทวทุนฺนิมิตฺตํ
สพฺพีติโรคคหโทสมเสสนินฺทา
สพฺพนฺตรายภยทุสฺสุปินํ อกนฺตํ
สงฺฆานุภาวปวเรน ปยาตุ นาสํ.

คำแปล คาถาชินบัญชร ฉบับลังกา

๑. พระวีรพุทธะทั้งหลายทรงชนะมารพร้อมทั้งเสนาพาหนะเสด็จสู่พระที่นั่งแห่งชัยชนะแล้ว พระพุทธวีระเหล่าใดเล่าทรงเป็นผู้ประเสริฐแห่งนรชน ทรงดื่มอมตรสแห่งสัจจะทั้งสี่แล้ว.

๒. พระพุทธะทั้งหลาย ๒๘ พระองค์ มีพระตัณหังกรเป็นต้น ทรงเป็นพระนายกผู้นำโลก พระมุเนศวรจอมมุนี ทุกพระองค์นั้น ทรงสถิตประทับบนกระหม่อมแห่งข้าพระเจ้า.

๓. พระพุทธะทั้งหลายทรงสถิตประทับบนเศียรเกล้า พระธรรมสถิตประทับที่ดวงตาของข้าพระเจ้า พระสงฆ์ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณทั้งปวงสถิตประทับที่อุระของข้าพระเจ้า.

๔. พระอนุรุทธะประทับที่หทัย พระสารีบุตรประทับที่เบื้องขวา พระโกณฑัญญะประทับที่เบื้องหลัง พระโมคคัลลานะประทับที่เบื้องซ้าย

๕. พระอานนท์และพระราหุลประทับที่หูเบื้องขวาของข้าพระเจ้า พระกัสสปะและพระมหานามทั้งสองประทับที่หูเบื้องซ้าย.

๖. พระโสภิตผู้เป็นมุนีที่แกล้วกล้า ถึงพร้อมด้วยสิริ เหมือนอย่างดวงอาทิตย์ส่องแสงสว่าง ประทับที่สุดผมส่วนเบื้องหลัง.

๗. พระผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ผู้มีวาทะอันวิจิตร ชื่อพระกุมารกัสสป ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณนั้น ประทับที่ปากของข้าพระเจ้าเป็นนิตย์.

๘. พระเถระห้าพระองค์เหล่านี้ คือ พระปุณณะ พระอังคุลิมาล พระอุบาลี พระนันทะ พระสีวลี เกิดเหมือนอย่างดิลก (รอยเจิม) ที่หน้าผากของข้าพระเจ้า.

๙. พระมหาเถระทั้งหลาย ๘๐ ที่เหลือจากนี้ ผู้ชนะ ผู้เป็นสาวกของพระพุทธะผู้ทรงชนะ รุ่งเรืองอยู่ด้วยเดชแห่งศีล สถิตอยู่ที่อังคาพยพทั้งหลาย.

๑๐. พระรตนสูตรประจุอยู่เบื้องหน้า พระเมตตสูตรประจุอยู่เบื้องขวา พระธชัคคสูตรประจุอยู่เบื้องหลัง พระอังคุลิมาลสูตรประจุอยู่เบื้องซ้าย.

๑๑. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตร เป็นเหมือนอย่างฟ้าครอบ พระสูตรปริตทั้งหลายที่เหลือกำหนดหมายเป็นปราการ.

๑๒. เมื่อข้าพระเจ้าอาศัยอยู่ด้วยกิจทั้ง ๔ อย่าง ในบัญชรแห่งพระสัมพุทธะ ประกอบด้วยลานเขตแห่งอาณาอำนาจแห่งพระพุทธะผู้ทรงชนะ ประดับด้วยปราการคือพระธรรม ทุกเมื่อ.

๑๓. ขออุปัทวะทั้งภายนอกทั้งภายในทั้งหลาย ที่เกิดจากลมและน้ำดีเป็นต้น จงถึงความสิ้นไป ไม่มีเหลือ ด้วยเดชแห่งพระชินะผู้มีคุณอันไม่มีที่สุด.

๑๔. ขอพระมหาบุรุษผู้เลิศกล้าทั้งหลายทั้งปวงนั้นโปรดอภิบาลข้าพระเจ้าผู้สถิตในท่ามกลางแห่งพระชินบัญชรอยู่บนพื้นแผ่นดิน.

๑๕. ข้าพระเจ้าผู้มีการรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ด้วยประการฉะนี้ ขอจงชนะอุปัทวันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระชินะ ทำลายหมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธะ อันอานุภาพแห่งพระสัทธรรมอภิบาล ประพฤติอยู่.

๑๖. ข้าพระเจ้าผู้มีการรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ด้วยประการฉะนี้ ขอจงชนะอุปัทวันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระชินะ ทำลายหมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม อันอานุภาพแห่งพระสัทธรรมอภิบาล ประพฤติอยู่.

๑๗. ข้าพระเจ้ามีการรักษาดีโดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ด้วยประการฉะนี้ ขอจงชนะอุปัทวันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระชินะ ทำลายหมู่แห่งข้าศึก (คือกิเลส) ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ อันอานุภาพแห่งพระสัทธรรมอภิบาล ประพฤติอยู่.

๑๘. ข้าพระเจ้าผู้อันปราการคือพระสัทธรรมแวดล้อม พระอริยะทั้งหลายแปดประทับอยู่ในทิศทั้งแปด พระนาถะคือที่พึ่งทั้งหลายแปดประทับอยู่ในระหว่างนี้ พระชินะทั้งหลายสถิตประทับเหมือนอย่างเพดานเบื้องบนข้าพระเจ้า.

๑๙. พระศาสดาเสด็จขึ้นสู่โพธิ ทรงทำลายมารและเสนามาร ทรงสถิตประทับบนเศียรเกล้าของข้าพระเจ้า พระโมคคัลลานะประทับบนบ่าเบื้องซ้าย พระสารีบุตรประทับบนบ่าเบื้องขวา พระธรรมประจุอยู่ที่อุระในท่ามกลาง พระโพธิสัตว์ผู้ถึงกำเนิดนกยูง ส่องสว่าง เป็นพระนาถะเอกแห่งโลก ไปกับด้วยจรณะคือเท้าทั้งคู่ เพื่อพ้นจากภพ.

๒๐. ขอปวงอวมงคล อุบัทวะ นิมิตร้าย จัญไร โรค เคราะห์ โทษ นินทาสารพัด อันตราย ภัย ฝันร้าย ที่ไม่ชอบใจทุกประการ จงถึงความสิ้นสูญไป ด้วยอานุภาพอันบวรแห่งพระพุทธะ.

๒๑. ขอปวงอวมงคล อุบัทวะ นิมิตร้าย จัญไร โรค เคราะห์ โทษ นินทาสารพัด อันตราย ภัย ฝันร้าย ที่ไม่ชอบใจ ทุกประการ จงถึงความสิ้นสูญไป ด้วยอานุภาพอันบวรแห่งพระธรรม.

๒๒. ขอปวงอวมงคล อุบัทวะ นิมิตร้าย จัญไร โรค เคราะห์ โทษ นินทา สารพัด อันตราย ภัย ฝันร้าย ที่ไม่ชอบใจ ทุกประการ จงถึงความสิ้นสูญไป ด้วยอานุภาพอันบวรแห่งพระสงฆ์ เทอญ.

หมายเหตุ – เมื่อสวดให้แก่ผู้อื่นใช้ **เต** แทน **เม** ใช้ **ตว** แทน **มม** ใช้ **ตุยฺหํ** แทน **มยฺหํ** ใช้ **จราหิ** แทน **จรามิ** และคำแปล ใช้ ท่าน แทน ข้าพระเจ้า ในที่ทุกแห่ง.

คาถาชินบัญชร

(ฉบับที่สวดกันในเมืองไทย
แต่ปรับปรุงใหม่เฉพาะบางแห่งตามฉบับลังกา)

๑ ชยาสนคตา พุทฺธา เชตฺวา มารํ สวาหินึ
จตุสจฺจามตรสํ เย ปิวึสุ นราสภา

๒ ตณฺหงฺกราทโย พุทฺธา อฏฺฐวีสติ นายกา
สพฺเพ ปติฏฺฐิตา มยฺหํ มตฺถเก เต มุนิสฺสรา

๓ สิเร ปติฏฺฐิโต พุทฺโธ ธมฺโม จ มม โลจเน
สงฺโฆ ปติฏฺฐิโต มยฺหํ อุเร สพฺพคุณากโร

๔ หทเย เม อนุรุทฺโธ สารีปุตฺโต จ ทกฺขิเณ
โกณฺฑญฺโญ ปิฏฺฐิภาคสฺมึ โมคฺคลฺลาโนสิ วามเก

๕ ทกฺขิเณ สวเน มยฺหํ อาสุํ อานนฺทราหุลา
กสฺสโป จ มหานาโม อุโภสุํ วามโสตเก

๖ เกสนฺเต ปิฏฺฐิภาคสฺมึ สุริโยว ปภงฺกโร
นิสินฺโน สิริสมฺปนฺโน โสภิโต มุนิปุงฺคโว

๗ กุมารกสฺสโป เถโร มเหสี จิตฺตวาทโก
โส มยฺหํ วทเน นิจฺจํ ปติฏฺฐาสิ คุณากโร

๘ ปุณฺโณ องฺคุลิมาโล จ อุปาลี นนฺทสีวลี
เถรา ปญฺจ อิเม ชาตา นลาเฏ ติลกา มม

๙ เสสาสีติ มหาเถรา วิชิตา ชินสาวกา[๑]
ชลนฺตา สีลเตเชน องฺคมงฺเคสุ สณฺฐิตา
๑๐ รตนํ ปุรโต อาสิ ทกฺขิเณ เมตฺตสุตฺตกํ
ธชคฺคํ ปจฺฉโต อาสิ วาเม องฺคุลิมาลกํ
๑๑ ขนฺธโมรปริตฺตญฺจ อาฏานาฏิยสุตฺตกํ
อากาสจฺฉทนํ อาสิ เสสา ปาการสณฺฐิตา
๑๒ ชินาณาพลสํยุตฺเต ธมฺมปาการลงฺกเต
วสโต เม จตุกิจฺเจน สทา สมฺพุทฺธปญฺชเร
๑๓ วาตปิตฺตาทิสญฺชาตา พาหิรชฺฌตฺตุปทฺทวา
อเสสา วินยํ ยนฺตุ อนนฺตชินเตชสา
๑๔ ชินปญฺชรมชฺฌฏฺฐํ วิหรนฺตํ มหีตเล
สทา ปาเลนฺตุ มํ สพฺเพ เต มหาปุริสาสภา
อิจฺเจวมจฺจนฺตกโต สุรกฺโข
ชินานุภาเวน ชิตุปทฺทโว
ธมฺมานุภาเวน ชิตาริสงฺโฆ
สงฺฆานุภาเวน ชิตนฺตราโย
สทฺธมฺมานุภาวปาลิโต จรามิ ชินปญฺชเร.

---

๑. ต่อจากนี้ฉบับไทยบางฉบับ มีอีก ๑ บรรทัดว่า

เอเตสีติ มหาเถรา ชิตวนฺโต ชิโนรสา

คำแปล คาถาชินบัญชร ฉบับไทย

(แต่ปรับปรุงใหม่เฉพาะบางแห่งตามฉบับลังกา)

๑. พุทธะทั้งหลายทรงชนะมารพร้อมทั้งเสนาพาหนะ เสด็จสู่พระที่นั่งแห่งชัยชนะแล้ว พระพุทธะเหล่าใดเล่าทรงเป็นผู้ประเสริฐแห่งนรชน ทรงดื่มอมตรสแห่งสัจจะทั้งสี่แล้ว.

๒. พระพุทธะทั้งหลาย ๒๘ พระองค์ มีพระตัณหังกรเป็นต้น ทรงเป็นพระนายกผู้นำโลก พระมุเนศวรจอมมุนี ทุกพระองค์นั้น ทรงสถิตประทับบนกระหม่อมแห่งข้าพระเจ้า.

๓. พระพุทธะทั้งหลายทรงสถิตประทับบนศีรษะ พระธรรมสถิตประทับที่ดวงตาของข้าพระเจ้า พระสงฆ์ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณทั้งปวงสถิตประทับที่อุระของข้าพระเจ้า.

๔. พระอนุรุทธประทับที่หทัย พระสารีบุตรประทับที่เบื้องขวา พระโกณฑัญญะประทับที่เบื้องหลัง พระโมคคัลลานะประทับที่เบื้องซ้าย.

๕. พระอานนท์และพระราหุลประทับที่หูเบื้องขวาของข้าพระเจ้า พระกัสสปะและพระมหานามทั้งสองประทับที่หูเบื้องซ้าย.

๖. พระโสภิตผู้เป็นมุนีที่แกล้วกล้า ถึงพร้อมด้วยสิริ เหมือนอย่างดวงอาทิตย์ส่องแสงสว่าง ประทับที่สุดผมส่วนเบื้องหลัง.

๗. พระเถระผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ผู้มีวาทะอันวิจิตร ชื่อพระกุมารกัสสป ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งคุณนั้น ประทับที่ปากของข้าพระเจ้าเป็นนิตย์.

๘. พระเถระห้าพระองค์เหล่านี้ คือ พระปุณณะ พระอังคุลิมาล พระอุบาลี พระนันทะ พระสีวลี เกิดเหมือนอย่างดิลก (รอยเจิม) ที่หน้าผากของข้าพระเจ้า.

๙. พระมหาเถระทั้งหลาย ๘๐ ที่เหลือจากนี้ ผู้ชนะ ผู้เป็นสาวกของพระพุทธะผู้ทรงชนะ[๑] รุ่งเรืองอยู่ด้วยเดชแห่งศีล สถิตอยู่ที่อังคาพยพทั้งหลาย.

๑๐. พระรตนสูตรประจุอยู่เบื้องหน้า พระเมตตสูตรประจุอยู่เบื้องขวา พระธชัคคสูตรประจุอยู่เบื้องหลัง พระอังคุลิมาลสูตรประจุอยู่เบื้องซ้าย.

๑๑. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยสูตรเป็นเหมือนอย่างฟ้าครอบ พระสูตรปริตรทั้งหลายที่เหลือกำหนดหมายเป็นปราการ.

๑๒. เมื่อข้าพระเจ้าอาศัยอยู่ด้วยกิจทั้ง ๔ อย่าง ในบัญชรแห่งพระสัมพุทธะ ประกอบด้วยลานเขตแห่งอาณาอำนาจแห่งพระพุทธะผู้ทรงชนะ ประดับด้วยปราการคือพระธรรมทุกเมื่อ.

---

๑. ต่อจากนี้ฉบับไทยมีอีก ๑ บรรทัด แปลว่า พระมหาเถระทั้ง ๘๐ เหล่านี้ผู้มีความชนะ เป็นโอรสพระพุทธชินะ

๑๓. ขออุปัทวะ (เครื่องขัดข้อง) ทั้งภายนอกทั้งภายในทั้งหลาย ที่เกิดจากลมและน้ำดีเป็นต้น จงถึงความสิ้นไป ไม่มีเหลือด้วยเดชแห่งพระชินะผู้ไม่มีที่สุด.

๑๔. ขอพระมหาบุรุษผู้เลิศกล้าทั้งหลายทั้งปวงนั้นโปรดอภิบาลข้าพระเจ้าผู้สถิตในท่ามกลางแห่งพระชินบัญชรอยู่บนพื้นแผ่นดิน.

ข้าพระเจ้ามีความรักษาดี โดยทำให้ครบถ้วนทุกทางอย่างนี้ ด้วยประการฉะนี้ ขอจงชนะอุปัทวะด้วยอานุภาพพระพุทธะผู้ทรงชนะ ชนะข้าศึกขัดข้องด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ชนะอันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ อันอานุภาพแห่งพระสัทธรรมอภิบาล ประพฤติอยู่ในพระชินบัญชรเทอญ.

พุทฺธชยมงฺคลคาถา

๑. พาหุํสหสฺสมภินิมฺมิตสาวุธนฺตํ
ครีเมขลํ อุทิตโฆรสเสนมารํ
ทานาทิธมฺมวิธินา ชิตวา มุนินฺโท
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺคลานิ.[๑]

๒. มาราติเรกมภิยุชฺฌิตสพฺพรตฺตึ
โฆรมฺปนาฬวกมกฺขมถทฺธยกฺขํ
ขนฺตีสุทนฺตวิธินา ชิตวา มุนินฺโท
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺคลานิ.

๓. นาฬาคิรึ คชวรํ อติมตฺตภูตํ
ทาวคฺคิจกฺกมสนีว สุทารุณนฺตํ
เมตฺตมฺพุเสกวิธินา ชิตวา มุนินฺโท
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺคลานิ.

๔. อุกฺขิตฺตขคฺคมติหตฺถสุทารุณนฺตํ
ธาวนฺติโยชนปถงฺคุลิมาลวนฺตํ
อิทฺธีภิสงฺขตมโน ชิตวา มุนินฺโท
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺคลานิ.

---

๑. ถ้าสวดมคธ เปลี่ยนเป็น ชยมงฺคลคฺคํ ทุกบท.

๕. กตฺวาน กฏฺฐมุทรํ อิว คพฺภินียา
จิญฺจาย ทุฏฺฐวจนํ ชนกายมชฺเฌ
สนฺเตน โสมวิธินา ชิตวา มุนินฺโท
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺคลานิ.

๖. สจฺจํ วิหาย มติสจฺจกวาทเกตุํ
วาทาภิโรปิตมนํ อติอนฺธภูตํ
ปญฺญาปทีปชลิโต ชิตวา มุนินฺโท
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺคลานิ.

๗. นนฺโทปนนฺทภุชคํ วิพุธํ มหิทฺธึ
ปุตฺเตน เถรภุชเคน ทมาปยนฺโต
อิทฺธูปเทสวิธินา ชิตวา มุนินฺโท
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺคลานิ.

๘. ทุคฺคาหทิฏฺฐิภุชเคน สุทฏฺฐหตฺถํ
พฺรหฺมํ วิสุทฺธิชุติมิทฺธิพกาภิธานํ
ญาณาคเทน วิธินา ชิตวา มุนินฺโท
ตนฺเตชสา ภวตุ เต ชยมงฺคลานิ.

๙. เอตาปิ พุทฺธชยมงฺคลอฏฺฐคาถา
โย วาจโน ทินทิเน สรเต มตนฺที
หิตฺวานเนกวิวิธานิ จุปทฺทวานิ
โมกฺขํ สุขํ อธิคเมยฺย นโร สปญฺโญ.

คำแปล พุทธชยมังคลคาถา

๑. พระจอมมุนีได้ทรงชนะพญามารผู้นิรมิตแขนมากตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ ขี่คชสารครีเมขละพร้อมด้วยเสนามาร โห่ร้องก้องกึกด้วยธรรมวิธีมีทานบารมีเป็นต้น

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น.

๒. พระจอมมุนีได้ทรงชนะอาฬวกยักษ์ผู้กระด้าง ปราศจากความอดทน ร้ายกาจ ต่อสู้ทรหดยิ่งกว่ามารจนตลอดรุ่ง ด้วยวิธีทรมานเป็นอันดี คือ พระขันติ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น.

๓. พระจอมมุนีได้ทรงชนะช้างตัวประเสริฐชื่อนาฬาคิรี เป็นช้างเมามันยิ่งนัก แสนที่จะทารุณประดุจไฟป่า และจักราวุธ และสายฟ้า ด้วยวิธีรดลงด้วยน้ำ คือ พระเมตตา

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น.

๔. พระจอมมุนีทรงมีพระมนัสมีฤทธิ์อันปรุงแต่งแล้ว ได้ทรงชนะโจรชื่อองคุลิมาล (ผู้มีพวงคือนิ้วมือมนุษย์) แสนร้ายกาจ มีฝีมือเงื้อดาบวิ่งไล่พระองค์ไปสิ้นทาง ๓ โยชน์

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น.

๕. พระจอมมุนีได้ทรงชนะความกล่าวร้ายของนางจิญจมาณวิกา ทำอาการประหนึ่งว่ามีครรภ์ เพราะทำไม้มีสัณฐานอันกลมให้เป็นประดุจมีท้อง ด้วยวิธีสมาธิอันงาม คือความระงับพระหฤทัยในท่ามกลางหมู่ชน

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น.

๖. พระจอมมุนีทรงรุ่งเรืองแล้วด้วยประทีป คือปัญญา ได้ทรงชนะสัจจกนิครนถ์ ผู้ถือตัวว่าฉลาด เป็นเจ้าการมผู้มีชื่อเสียง สละเสียซึ่งความสัตย์ มีใจมุ่งจะยกถ้อยคำของตน เป็นผู้มืดมนยิ่งนัก

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น.

๗. พระจอมมุนีทรงโปรดให้พระโมคคัลลานเถระพุทธชิโนรสนิรมิตกายเป็นนาคราช ไปทรมานพญานาคชื่อนันโทปนันทะ ผู้มีความรู้ผิด มีฤทธิมากด้วยวิธีใช้ฤทธิ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น.

๘. พระจอมมุนีได้ทรงชนะพรหม ผู้มีนามว่า พกะ ผู้มีฤทธิรุ่งเรืองสว่างไสว มีมืออันงูพิษคือทิฏฐิที่เป็นเหตุถือผิดขบเอาแล้ว ด้วยวิธีวางยาอันพิเศษ คือเทศนาญาณ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ด้วยเดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น.

๙. นรชนใดมีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี ระลึกก็ดี ซึ่งพระพุทธชัยมงคล ๘ คาถา แม้เหล่านี้ทุก ๆ วัน นรชนนั้นพึงละเสียได้ซึ่งอุปัทวันตรายทั้งหลายเป็นอเนก ถึงซึ่งโมกขะ อันเป็นสุข.

มหาการุณิกชยมังคลคาถา

๑ มหาการุณิโก นาโถ   หิตาย สพฺพปาณินํ
ปูเรตฺวา ปารมี สพฺพา   ปตฺโต สมฺโพธิมุตฺตมํ
๒ เอเตน สจฺจวชฺเชน   โหตุ เต ชยมงฺคลํ
๓ ชยนฺโต โพธิยา มูเล   สกฺยานํ นนฺทิวฑฺฒโน
เอวํ ตฺวํ วิชโย โหหิ   ชยสฺสุ ชยมงฺคเล
๔ อปราชิตปลฺลงฺเก   สีเส ปฐวิโปกฺขเร
อภิเสเก สพฺพพุทฺธานํ   อคฺคปฺปตฺโต ปโมทติ
๕ สุนกฺขตฺตํ สุมงฺคลํ   สุปภาตํ สุหุฏฺฐิตํ
สุขโณ สุมุหุตฺโต จ   สุยิฏฺฐํ พฺรหฺมจาริสุ
๖ ปทกฺขิณํ กายกมฺมํ   วาจากมฺมํ ปทกฺขิณํ
ปทกฺขิณํ มโนกมฺมํ   ปณิธี เต ปทกฺขิณา
๗ ปทกฺขิณานิ กตฺวาน   ลภนฺตตฺเถ ปทกฺขิเณ.

คำแปล มหาการุณิกชยมังคลคาถา

๑. พระพุทธเจ้าผู้ทรงประกอบด้วยพระมหากรุณา ทรงเป็นที่พึ่งของโลก ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายครบบริบูรณ์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ถึงแล้วซึ่งความตรัสรู้เองอันอุดม

๒. ด้วยการกล่าวสัจจะนี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

๓. พระจอมมุนี ผู้เจริญความยินดี (บุตร) แห่งศากยวงศ์ ทรงชนะที่ควงไม้โพธิ์ ขอท่านจงมีชัยจงชนะในชัยมงคล เหมือนฉะนั้น

๔. พระองค์ถึงความเป็นผู้เลิศ ปราโมทย์อยู่ ณ บัลลังก์อันไม่กลับแพ้ เหนือพื้นปฐพีอันบริสุทธิ์ เป็นยอดธรณีที่อภิเษกของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์

๕. ฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี ขณะดี ครู่ดี ด้วยบูชาดีในพรหมจารีทั้งหลาย

๖. กายกรรมเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม วจีกรรมเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม มโนกรรมเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม ความปรารถนาของท่านเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม

๗. ทำกรรมอันเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลายอันเป็นเบื้องขวา คือชอบธรรม.



“สติ”

1 030010 011115

ราคา 50.00 บาท